

\\今週のスムージーレシピ//  
12月20日(月)週 お届けのスムージーレシピをご案内します。

- 《1日目》 りんご1コ + バナナ1本 + グリーンリーフ 50g
- 《2日目》 みかん2コ + キウイ1コ + 小松菜 50g
- 《3日目》 みかん1コ + バナナ1本 + レモン1/8コ + 水菜 50g
- 《4日目》 りんご1コ + レモン1/8コ + 小松菜 50g
- 《5日目》 キウイ1コ + バナナ1本 + 水菜 50g

素材の大きさやお好みで量を調整してください。 ※バナナの分量は、1本あたり120gほどを想定しています。  
お届けのバナナのサイズが大きい場合は、量を調整してご利用ください。

【材料・切り方】

- ◆りんご：洗ってから皮をむかずに芯・種を取り、一口大に切ります。皮も入れると効果的です。
- ◆みかん・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
- ◆レモン：種を取り除いてから入れます。外皮ごと入れるとより効果的です。  
残ったものはラップ等に包んで冷凍保管できます。
- ◆キウイ：洗ってから4等分くらいにカットします。気になる方は皮をむいてください。
- ◆水菜・小松菜・グリーンリーフ：洗ってからザク切りに入れます。  
お好みで葉物はお好きなものに変えても構いません。
- ◆お水：100cc~200cc

【作り方】

- ① ブレンダーには、水分の多い果物が下になるように入れ、最後に葉物を入れます。
- ② 最後に水を入れてスイッチオン。
- ③ 1回分 500~600cc 出来上がり！

【コツ・ポイント】

なめらかになるまで混ぜてください。少しスプーンですくってみて、濃いようならお好みで水分を調整してください。

【このレシピの生い立ち】

大地を守る会の野菜は、有機・栽培期間中農薬不使用が全体の75%を占めます。果物も、一般の1/2以下の農薬の使用量(成分)を基本としています。季節を、自然を感じながらスムージー生活をお楽しみください。

■過去のスムージーレシピはこちら

[http://cookpad.com/recipe/list/12416123?category\\_id=91907](http://cookpad.com/recipe/list/12416123?category_id=91907)

■スムージーについての飲み方、詳しい説明はこちら

《スムージー生活のすすめ》

[https://takuhai.daichi-m.co.jp/Categorygoods/20\\_70\\_99](https://takuhai.daichi-m.co.jp/Categorygoods/20_70_99)

★お客さまサポートセンターより★

ご不明な点や、お気づきの点などございましたら、ぜひ、お気軽にお問い合わせください。