

\\今週のスムージーレシピ//

2022年1月3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》 バナナ1本 + りんご1コ + ロメインレタス 50g
- 《2日目》 ブルーベリー50g + バナナ1本 + グリーンリーフ 50g
- 《3日目》 りんご1コ + キウイ1コ + 小松菜 50g
- 《4日目》 キウイ1コ + りんご1/2コ + ブルーベリー50g + ロメインレタス 50g
- 《5日目》 バナナ1本 + りんご1コ + 小松菜 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】

- ◆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。
- ◆バナナ：皮をむき、4等分くらいにします。
- ◆冷凍ブルーベリー：凍ったまま入れます。
- ◆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。
- ◆小松菜・ロメインレタス・グリーンリーフ：洗ってからザク切りにして入れます。
お好みで量は調整して下さい。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。
- ③1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

■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

★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。