

\\今週のスムージーレシピ//

1月17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》 みかん2コ + いちご5コ + 寒ちぢみほうれんそう 50g

《2日目》 キウイ1コ + バナナ1本 + 小松菜 50g

《3日目》 りんご1コ + バナナ1本 + 水菜 50g

《4日目》 りんご1/2コ~1コ + キウイ1コ + 寒ちぢみほうれんそう 50g

《5日目》 みかん2コ + バナナ1本 + 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。

◆みかん・バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。

◆りんご：洗ってから種・芯を取り、一口大に切ります。皮ごと入れると効果的です。

◆いちご：洗ってから入れます。ヘタはそのままでも構いません。

◆水菜・寒ちぢみほうれんそう・小松菜：洗ってからざく切りします。

◆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

★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。