

今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

6月13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》冷凍みかん1コ + 河内晩柑1コ + グリーンリーフ2~3枚

《2日目》パイナップル1/3コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《3日目》冷凍みかん1コ + パイナップル1/3コ + ベビーリーフ40g

《4日目》バナナ1本 + 河内晩柑1コ + 小松菜50g

《5日目》パイナップル1/3コ + バナナ1本 + グリーンリーフ2~3枚

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3回分に分けてご利用ください。

【材料・切り方】

◆冷凍みかん：皮をむいて、房を適当に割って入れます。

◆河内晩柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

この時期にはバナナを冷凍しておき氷代わりに使用するのもおすすめです。

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。夏場は茎が辛い時がありますので、
気になる方は葉の部分だけにしてください。

◆グリーンリーフ：洗ってからざく切りにして入れます。

◆ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。

◆お水：100~200cc

【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。

■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。