

\\今週のもったいナイ スムージーレシピ//

8月15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》ブルーベリー50g + ぶどう 1/3房 + エンサイの葉 1/5袋分

《2日目》梨 1/2コ + バナナ1本 + 小松菜 50g

《3日目》ぶどう 1/3房 + 梨 1/2コ + バナナ1本 + エンサイの葉 1/5袋分

《4日目》梨 1コ + ブルーベリー50g + グリーンリーフ 2~3枚

《5日目》ぶどう 1/3房 + 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 3回分に分けてご利用ください。

【材料・切り方】

◆ぶどう：洗って枝から粒を外し皮のまま入れます。

なお、種ありの場合は、できるだけ取り除いて下さい。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

暑いこの時期は、凍らせて氷代わりに使用するのもおすすめです。

◆梨：洗って皮をむき、一口大に切ります。

◆ブルーベリー：洗ってそのまま入れます。

◆小松菜：洗って、適当にざく切りして入れます。

◆エンサイ：茎から葉を外して、洗ってから入れます。

◆グリーンリーフ：洗ってからそのまま入れます。お好みで量は調整してください。

◆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。