

# ＼＼今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

12月18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2~3株

《3日目》 みかん1コ + バナナ1本 + レモン1/8コ + チンゲンサイ 50g

《4日目》 りんご1コ + レモン1/8コ + 小松菜2~3株

《5日目》 キウイ1コ + バナナ1本 + チンゲンサイ 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：洗ってから芯・種を取り一口大に切って皮ごと入れます。

◆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ифルーツ：洗ってから4等分くらいにして入れます。皮ごと入れてもOKです。

◆小松菜・チンゲンサイ・グリーンリーフ：洗ってからざく切りにして入れます。お好みで量は調整して下さい。

◆お水：100~200cc

※フルーツや野菜の量は目安ですので、お好みで調整してください。

## 【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せてください。少しスプーンでくってみて、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/55\\_70](https://takuhai.daichi-m.co.jp/Categorygoods/55_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。