＼＼今週のもったいナイ　スムージーレシピ／／

2 月 26 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》　キウイフルーツ１コ　＋　りんご１コ　＋　グリーンセロリ 50ｇ
《2 日目》　しらぬい（柑橘）１コ　＋　バナナ１本　＋　小松菜 2～3 株
《3 日目》　ブルーベリー50ｇ　＋　りんご１コ　＋　水菜 50ｇ
《4 日目》　キウイフルーツ１コ　＋　バナナ１本　＋　水菜 50ｇ
《5 日目》　ブルーベリー50ｇ　＋　しらぬい（柑橘）１コ　＋　小松菜 2～3 株

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】
◆しらぬい（柑橘）：皮をむいて薄皮はそのままで、種があれば取り除いて入れます。
◆りんご：洗ってから芯・種を除いて、一口大に切ります。皮ごと入れるとより効果的です。
◆冷凍ブルーベリー：冷凍のまま入れます。
◆キウイフルーツ・バナナ：皮をむいて、適当にカットして入れます。
◆小松菜・水菜・セロリ：洗って、ざく切りにして入れます。
◆お水：100cc～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/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。