＼＼今週のもったいナイ　スムージーレシピ／／

3 月 11 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》　バナナ 1 本 ＋ 甘夏 1 コ ＋ 小松菜 2～3 株
《2 日目》　キウイフルーツ 2 コ ＋ 甘夏 1 コ ＋ ベビーリーフ 40ｇ
《3 日目》　ぶんたん 1 コ ＋ ブルーベリー50ｇ ＋ 水菜 50ｇ
《4 日目》　ぶんたん 1 コ ＋ バナナ 1 本 ＋ 水菜 50ｇ
《5 日目》　ブルーベリー50ｇ ＋ キウイフルーツ 2 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】
◆ぶんたん・甘夏：外皮を剥いて薄皮はそのまま入れます。種は取り除いて下さい。
◆冷凍ブルーベリー：冷凍のまま入れます。
◆バナナ・キウイフルーツ：皮をむいて、適当にカットして入れます。
◆小松菜・水菜：洗って、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。お好みで葉物はお好きなものに変えても構いません。
◆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。