＼＼今週のもったいナイ　スムージーレシピ／／

3 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》　はるか 1 コ ＋ バナナ 1 本 ＋ 小松菜 2～3 株
《2 日目》　キウイフルーツ 1 コ ＋ バナナ 1 本 ＋ 水菜 40ｇ ＋ パセリ 10ｇ
《3 日目》　甘夏 1 コ ＋ キウイフルーツ 1 コ ＋ ベビーリーフ 40ｇ
《4 日目》　はるか 2 コ ＋ キウイフルーツ 1 コ ＋ 水菜 40ｇ ＋ パセリ 10ｇ
《5 日目》　甘夏 1 コ ＋ バナナ 1 本 ＋ 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】
◆はるか（柑橘）：外皮をむいて種をとります。内皮は柔らかいのでそのままでＯＫです。
◆甘夏：外皮と薄皮をむいて種を取り除いて入れます。
◆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・パセリ：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
※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。