

\\今週のスムージーレシピ//

12月25日(水)~12月30日(月)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》 柿1コ + ブルーベリー50g + カーリーケール20g

《2日目》 りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《3日目》 ブルーベリー50g + バナナ1本 + ベか菜50g

《4日目》 柿1コ + りんご1コ + 小松菜50g

《5日目》 柿1コ + バナナ1本 + ベか菜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、量を調整してご利用ください。

【材料・切り方】

- ◆みかん・バナナ・柿：皮をむき、4等分くらいにします。
- ◆りんご：洗ってから皮をむかずに芯・種を取り、一口大に切ります。皮も入れると効果的です。
- ◆ブルーベリー：冷凍のまま入れます。
- ◆水菜・ベか菜：洗ってからザク切りにして入れます。お好みで量は調整して下さい。
- ◆カーリーケール：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：100cc~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。
- ③ 1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。

■過去のスムージーレシピはこちら

http://cookpad.com/recipe/list/12416123?category_id=91907

■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_99

★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。