

\\今週のスムージーレシピ//

1月3日(金)~1月5日(日)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2コ + マンゴー150g + ロメインレタス2~3枚

《2日目》 りんご1コ+ + バナナ1本 + ロメインレタス2~3枚

《3日目》 ブルーベリー50g+ バナナ1本 + 水菜50g

《4日目》 キウイフルーツ1コ + りんご1コ + 小松菜50g

《5日目》 マンゴー150g + バナナ1本 + 水菜50g

※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。

【材料・切り方】

◆キウイ・バナナ：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。

◆冷凍マンゴー・ブルーベリー：冷凍のままそのままいれます。

◆水菜・小松菜・ロメインレタス：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。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。