

\\今週のもったいナイ スムージーレシピ//

1月13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》 みかん2コ + キウイ1コ + 小松菜2~3株
- 《2日目》 アボカド1/2コ + バナナ1本 + サニーレタス50g
- 《3日目》 りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜2~3株
- 《4日目》 アボカド1/2コ + りんご1コ + ベビーリーフ30g
- 《5日目》 りんご1コ + キウイ1コ + バナナ1本 + サニーレタス50g

※素材の大きさやお好みで量を調整してください。

※小松菜の株数が足りない場合、レシピは「1株=30~50g」を想定しておりますので計算して使用してください。

※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、量を調整してください。

【材料・切り方】

- ◆みかん・バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。
- ◆キウイフルーツ：洗ってから4等分くらいにカットします。気になる方は皮をむいてください。
- ◆りんご：洗ってから種・芯を取り除いてから一口大の大きさに切ります。皮ごと入れると効果的です。
- ◆アボカド：半分に切ってざく切りに入れます。

残り半分の保存する方に種を残したままラップ。レモン汁をかけたり、玉ねぎの切れ端と一緒にポリ袋や密閉容器に入れて口を閉じると、変色を防ぎやすくなります。野菜室で保存または、冷凍も可。

- ◆サニーレタス・小松菜：洗ってからざく切りに入れます。
- ◆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。