

＼＼今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

6月2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》 パイナップル1/3コ + バナナ1本 + 小松菜2~3株

《2日目》 河内晩柑1コ + バナナ1本 + レタス50g

《3日目》 河内晩柑1コ + パイナップル1/3コ + 小松菜2~3株 + おかひじき20g

《4日目》 冷凍マンゴー50g + バナナ1本 + レタス50g

《5日目》 パイナップル1/3コ + 冷凍マンゴー100g + 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。

※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】

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆河内晩柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。

◆冷凍マンゴー：冷凍のまま入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

暑い季節は皮をむいて冷凍保管しておいたものを氷代わりに使うのもお勧めです

◆小松菜・レタス・おかひじき：洗ってからざく切りにして入れます。

◆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。