

＼＼今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

6月23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》 アボカド 1/2 コ + バナナ 1 本 + おかひじき 30g
- 《2日目》 パイナップル 1/3 コ + プラム 2 コ + 小松菜 2～3 株
- 《3日目》 パイナップル 1/3 コ + バナナ 1 本 + ケール 20g
- 《4日目》 パイナップル 1/3 コ + アボカド 1/2 コ + おかひじき 30g
- 《5日目》 バナナ 1 本 + プラム 2 コ + 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】

◆プラム：洗ってから種を取り4等分くらいにカットして入れます。皮はむかなくてもOKです。

◆アボカド：半分に切ってざく切りにして入れます。

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。

◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにカットして入れます。

暑い季節は皮をむいたバナナを冷凍しておいて氷代わりに使うのもおすすめです。

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。

夏場は茎が辛い時がありますので、気になる方は葉の部分だけにして下さい。

◆ケール・おかひじき：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。