

## ＼＼今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

10月20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》 りんご(トキ)1コ + バナナ1本 + チンゲンサイ 50g  
《2日目》 みかん2コ + りんご(紅玉)1コ + 小松菜2~3株  
《3日目》 みかん1コ + りんご(トキ)1コ + チンゲンサイ 50g  
《4日目》 バナナ1本 + みかん1コ + 小松菜2~3株  
《5日目》 りんご(紅玉)1コ + バナナ1本 + ルコラ 30g

※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】

- ◆りんご：洗ってから芯・種を取り、一口大に切って皮ごと入れます。
- ◆みかん：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
- ◆小松菜・チンゲンサイ：洗ってざく切りにします。お好みで量は調整して下さい。
- ◆ルコラ：洗ってからそのまま入れます。お好みで量は加減して下さい。
- ◆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](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。