

＼＼今週のスムージーレシピ／／

1月3日(土)～1月4日(日)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 1/2コ + マンゴー150g + ロメインレタス 2～3枚

《2日目》 りんご 1/2コ + バナナ1本 + ロメインレタス 2～3枚

《3日目》 キウイフルーツ1コ + 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

※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】

◆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：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：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。