

＼＼今週のもったいナイ スムージーレシピ／／

1月26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1/2コ + バナナ1本 + 水菜50g

《2日目》 いちご5コ + りんご1/2コ + 小松菜2~3株

《3日目》 伊予柑1コ + バナナ1本 + チンゲンサイ50g

《4日目》 バナナ1本 + いちご5コ + 水菜50g

《5日目》 伊予柑1コ + りんご1コ + チンゲンサイ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】

◆りんご：洗ってから種・芯を取り、一口大に切ります。皮ごと入れると効果的です。

◆バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。

◆いちご：洗ってから入れます。ヘタはそのままでも構いません。

◆伊予柑：外皮をむき、種を取り除いてから入れます。内袋のままでもOKです。

◆小松菜・チンゲンサイ・水菜：洗ってからざく切りします。

◆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せてください。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、一般的の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。