# ＼＼今週のもったいナイ　スムージーレシピ／／

## 11 月 16 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》　みかん 2 コ ＋ 柿 1 コ ＋ レタス 2～3 枚
《2 日目》　バナナ 1 本 ＋ りんご 1 コ ＋ 春菊 30ｇ
《3 日目》　りんご 1 コ ＋ 柿 1 コ ＋ 小松菜 2～3 株
《4 日目》　みかん 2 コ ＋ バナナ 1 本 ＋ レタス 2～3 枚
《5 日目》　バナナ 1 本 ＋ 柿 1 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】
◆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・バナナ：皮をむいて、4 等分くらいにして入れます。
◆柿：洗ってからヘタを取り、一口大に切ります。種ありの場合は種も取ります。皮はお好みで入れても OK です。
◆レタス・春菊・小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。お好みで量は調整してください。
◆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

★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。