



Smoothie Recipe スムージーレシピ



失敗しない基本のレシピ (約1ℓ)



•プレーンスムージー

- ・グリーン小松菜 (小松菜・青梗菜・春菊・しそ 等々1種類)
- ・バナナ1本
- ・パイナップル1/6個
- ・キュウイ1個
- ・水1カップ～300 (レモンで酸味の味を整える)



•トロピカルスムージー

- ・水菜やサニーレタス
- ・ミント
- ・夏みかん1個
- ・パイナップル1/4 ～1/6
- ・バナナ1本
- ・水1カップ～300cc (レモンで酸味の味を整える)



•ぽかぽかスムージー

- ・小松菜2～3束
- ・りんご1個
- ・みかん
- ・キュウイ1個
- ・しょうが1片
- ・水1カップ～300cc (レモンで酸味の味を整える)



•フレッシュスベリームージー

- ・好みのグリーンとバセリ
- ・生でも冷凍でも苺やブルーベリー
- ・みかん
- ・バナナ
- ・1カップ～300 (レモンで酸味の味を整える)



•ブルーベリープディング

- ・ブルーベリー 20～30粒
- ・バナナ1本
- ・みかん 1個
- ・アボカド1/4
- ・バセリ1/4 束
- ・1カップ～300cc (レモンで酸味の味を整える)



•イチゴプディング

- ・イチゴ15～20粒
- ・バナナ1本
- ・アボカド1/4
- ・バジル1/4 束
- ・水1カップ～300cc (レモンで酸味の味を整える)



スムージーの飲み方・作り方のガイドライン

グリーンスムージーの作り方はとても簡単！

手に入る新鮮なグリーンと熟したフルーツをブレンダー (ミキサー) に放り込んで水を入れてスイッチオン♪
フルーツとグリーンの比率が 6 : 4 理想的。

飲みにくければ、フルーツの割合を増やし、飲み慣れればグリーンを増やすことをお勧めします。

続けるためには美味しいと感じて作ること。 そのためには、実験感覚で色々試してください。

ほかに、甘いフルーツを使わないスープのような味味のスムージー、
 水を加えずにアボカドなどを攪拌してスプーンですくって食べる濃厚なプディングなど。

組み合わせや分量を変えながら工夫すれば、飽きることもありません。

ぜひちょうど良いこの季節に、いろいろチャレンジして試してみてください。



(1)レシピはシンプルに♪

(2)ゆっくりと唾液と混ぜ合わせるようにして飲みましょう♪

(3)スムージーは単体で飲むこと。飲む前と飲んだ後40分は空けて最大限栄養を摂取しましょう♪

＊グリーンとフルーツと お水以外は入れないこと。

ナッツ、種子、油分、きな粉、胡麻、ヨーグルト、サプリメント等他の材料を入れることをお勧めしません。
 吸収が遅れること、ガスを発生させる可能性があること等の理由から。

＊フルーツと食べ合わせが悪いもの

人参、ブロッコリー茎、ズッキーニ、なす、カリフラワー、キャベツ、芽キャベツオクラ、
 さやえんどう、枝豆など、

でんぷん質野菜は腸内でガスを発生しやすくなります。

＊グリーンはローテンションで！

＊さあ、次に飲むスムージーが楽しみに思えるような 美味しいスムージー作りの達人になりましょう♪