



I·V·Aレポート

認定No.

1399

ニックネーム:

くーちゃん

タイトル:

頂きました(^^)

学習資料、頂きました(^\_^)  
ケールが入っておりましたので、  
グリーンスムージーオフィシャルインストラクターの私ですから  
早速翌朝のスムージーに使わせて頂きました♪  
鈴木さんの直売所で購入した  
苺（小振りですが甘味と酸味が絶妙）1/3パックと  
冷凍しておいた大和田自然農園さんのブルーベリー（私が手づみ）少々・  
リンゴ1個・茎から外したケール2株・水200ミリ  
→800ミリのスムージー完成！  
酸味の効いた、とっても美味しいスムージーが完成  
ブルーベリーはとろみが出るので分離も少ないです！

