

## ♡甘い野菜のスープ♡

材料：できあがり約500ccの場合

1. 水 3カップ 約600cc
2. 1玉ねぎ みじん切り カップ 4 分の1
3. 人参 みじん切り カップ 4 分の1
4. かぼちゃ みじん切り カップ 4 分の1
5. キャベツ みじん切り カップ 4 分の1

作り方:

- 1.水カップ1(200cc)を沸騰させ、材料2を入れ、水カップ2分の1を入れて沸騰したら、弱火で煮、玉ねぎのツンとした匂いがなくなったら、水をカップ2分の1入れる。
- 2.材料3と水カップ2分の1を入れ、沸騰したら、材料4と水カップ2分の1を入れ、再び沸騰したら、材料5と水カップ2分の1を入れる。沸騰したら、弱火で、20分以上煮る。  
(20分煮るときの状態は、野菜が鍋の中で上下に踊る感じ)
- 3.スープをざるで濾して、野菜は使わない。最後は、お玉で押さえて、スープを出し切る。

味はつけない。

幼い子どもなどで、飲みにくい場合は、塩をほんの少し加えてもよい。

飲み方: 80ccを一日2回、10時、15時ごろに飲むとよいが、午前午後いつでもよい。

空腹時がお勧め。

その他: 日によって、野菜は、薄切りや千切りでもよい。

一度に熱しても良い。ただし、玉ねぎはしっかり煮てください。

・季節によって、一時的に、玉ねぎの代わりに白ネギ、キャベツの代わりに白菜などに変えてもよい。原則は、上の4つの野菜を使用する。

・濾した野菜は捨ててよい(栄養なしであることと、次々できますので切りがありません)。

期待されること: 胃、すい臓、脾臓に働きかけ、消化を促進します。

お菓子、甘いものなどのとりすぎの影響を少なくし、脂肪のとりすぎによって付着した内臓の脂を溶かして排出させます。免疫力を上げます。緩やかに血糖値を安定させるため、精神的に安定します。そのほか、肌がきれいになるなど様々な効果が期待できます。

自分や家族のために作る(自分を大切にするという行為)ということにも意味のあるスープです^^