

ハーバード大学式
野菜スープで
免疫力を高める!

第2弾!

ファイトケミカルがたっぷり溶け出した 最強の野菜スープ

基本の野菜スープ

今回使用する野菜はコレ!

✂ 材料(スープ5~6杯分)

- ・野菜…合わせて約400g
- ・水…約1,200ml

🍲 作り方

① 野菜を切る

野菜をひと口大の大きさに切る。

② 水を入れて煮る

大きな鍋に①、水を入れて火にかける。蓋をして強火にかけ、沸騰する直前に火を弱めて20~30分煮る。

キャベツ
50g

人参
100g

玉ねぎ
100g

かぼちゃ
50g

トマト
50g

ブロッコリー
50g

1杯分

32 kcal

野菜本来の甘みやうま味を感じながらいただきます。

「最強の野菜スープ」
作り方のコツ

point
1

ファイトケミカルを
たくさん摂れるよう、
野菜は 5~6 種類以上使用!

point
2

なるべく
旬の野菜を
取り入れる!

point
3

野菜の皮や
切れ端も利用!

point
4

水の量は
野菜の約3倍を
目安に!

お茶・だしパックなどに入れて
煮るのがおすすめ!

「ファイトケミカル」

って何?
くわしくはこちら



★余ったスープは冷蔵または冷凍で保存が可能! 保存期間(目安): 冷蔵の場合…2~3日、冷凍の場合…清潔な容器に具とスープを入れて、2週間程度