

ハーバード大学式野菜スープで免疫力を高める！

寒い冬はこれで乗り切る!!

300kcal  
以下の

# 栄養満点!!しかも簡単“お一人様スープ”特集!!

ファイトケミカルがたっぷり溶け出した最強のスープをご紹介します!!

超簡単!!

❖ 基本の「野菜スープ」❖

野菜を切って、煮込むだけ！味付けなしの誰でも簡単に作れるスープです。

1杯分  
40kcal

今回使用する食材



キャベツ



たまねぎ



にんじん



大根



ブロッコリー



しいたけ

アレンジ可能!旬の野菜を追加して、季節ごとの野菜のうまみを味わおう!

春

新たまねぎ  
じゃがいも  
キャベツ



夏

トマト  
なす  
モロヘイヤ  
かぼちゃ



秋

にんじん  
ごぼう  
ヤマイモ  
しいたけ



冬

春菊  
ほうれん草  
れんこん  
カリフラワー



材料 (4~5杯分) キャベツ、たまねぎ、にんじん(皮つき) 大根、ブロッコリー...各100g しいたけ...50g、水...およそ1リットル

作り方 ①食材を切る。

すべて一口大の大きさに切る。

しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。

②煮る。

大きな鍋に①の食材と水を入れて火にかける。ふたを閉めて強火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて、20分程煮る。

Check! 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...1~2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

基本の「野菜スープ」をベースにした、アレンジレシピをご紹介します!

たまには味にアクセントをつけて、いろんなバリエーションを楽しんでみてはいかがでしょうか!?