

# ファイトケミカルスープの作り方

キャベツ	100g
タマネギ	100g
ニンジン	100g
かぼちゃ	100g

食べやすい大きさに切り、鍋（出来れば、ルクルーゼなど琺瑯鍋）に水を1000ml加え、沸騰させ、中火で30分間加熱。調味料や食塩は加えずに、スープ200mlを空腹時（例えば、早朝空腹時、夕食前）に摂取する。野菜はスープと一緒に食べても良いし、味噌汁の具として食べるのも良い。