

土からキッチン「あまり野菜のデトックススープ」～健腸レシピ

2023年4月25日

みなさん こんにちは～😊

更新が遅くなってしまい申し訳ありません。

じつは部署異動と転勤がございまして、バタバタしております。。

そんなこと言い訳にもならないのですが、中々アップできなくて申し訳ない限りです。<(_ _)>

さて新しい生活が始まった方もお見えになるかもしれませんが体調はいかがでしょう？慣れない環境でおなかの調子も崩しやすいかもしれませんね。

あるいは食欲もなくなったり、私のようにバタバタしていて食べれなかったりと、様々な状況があるかもしれませんね。

そんな時にぴったりのスープ、あまったお野菜はなんでも入れて大丈夫かと思います。

私はすご～くよく作ります！野菜たっぷりのスープはダイエットにも、健腸にもぴったりですよ💖

ポイントはセロリ。ぜひセロリは入れてください。

セロリは今の季節おススメの野菜です。

気を巡らせ肝の働き助けるので、ストレスによるイライラや不安をやわらげます。むくみ、高血圧の予防にも効果的です。

今回の野菜以外にもレタス、白菜、大根、かぶ、芋類、などアクが強いもの以外は大丈夫だと思います。

ぜひお試しください。

材料（3～5人分）

セロリ 葉っぱの部分1本

キャベツ 50g

玉ねぎ 80g

しめじ 50g

ベーコン 70g

トマト 150g

コンソメ 2個

塩、こしょう 少々

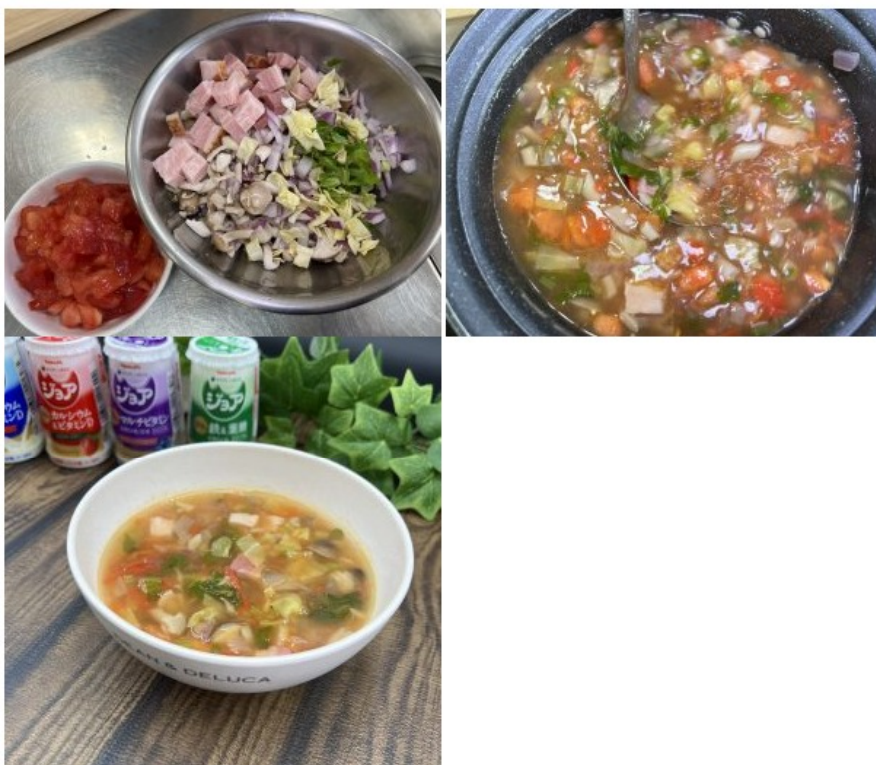
水 500ml



作り方

①セロリ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、トマトは細かくきる。

鍋に水を入れ沸騰したら、材料を全て入れて煮る。



②コンソメを入れ塩こしょうで味をととのえたら出来上がり。