



温かい血液を巡らせて健康になる
三井温熱療法 **暖** 推奨

健康的に痩せるスープ。



レシピ

健康的に痩せるスープ

●材料

- 玉ねぎ 80g
- にんじん 80g
- 生姜 10g
- ターメリックパウダー 小さじ1
- コリアンダーパウダー 小さじ1
- チリパウダー . . . 箸先チョン1~2チョン
- 水 600ml





レシピ

1. 水600mlと準備した全ての材料を

玉ねぎ

にんじん

生姜

ターメリックパウダー

コリアンダーパウダー

チリパウダー

を鍋など耐熱器具に入れて強火にかけます。

健康的に痩せるスープ。





レシピ

健康的に痩せるスープ

2. 煮込み終わったら出来上がり！

お好みで、
野菜がクタクタになるまで
煮込んで大丈夫です！

しっかり煮込んだ方が
全ての旨味、効能が溶け出し混ざり合い
吸収が良いように思います。





レシピ

健康的に痩せるスープ



今回ご紹介したレシピは、
基本の分量ではありますが、
ご自身の好みに合わせてお作り下さい。

本当にすごいスープです。