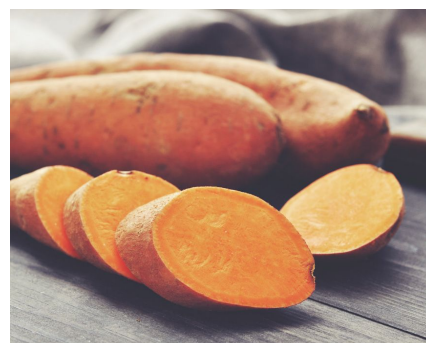


スイートベジタブル

ほとんどの人が「甘いもの」を渴望しています。
この欲求を満たすためには、砂糖に依存するのではなく、
自然な甘さをもつ野菜を毎日の食事に加えましょう。
甘いものが食べたい欲求を満たしてあげることができます。



甘い野菜は体の内臓を落ち着かせ、心を活性化させます。
また、これらの野菜の多くは根菜で大地のエネルギーを含み、体を温めてくれる効果があります。
甘い野菜を毎日の食事に意識して加えることで、健康に悪い食品を食べたくなる欲求を抑えることにも役立ちます。

	スイート	セミスイート	その他
食材の例	ニンジン、タマネギ、ビーツ、かぼちゃ、サツマイモ、ヤムイモ	カブ、パースニップ、ルタバガ（西洋かぶ）	赤かぶ、大根、キャベツ、ごぼう
味覚	調理すると甘い	微妙に甘い	甘い味はしませんが、血糖値を維持し、甘いものへの渴望を減らし、動物性食品の分解を助けてくれます

これらの野菜を調理する簡単な方法は、次のページのレシピをご覧ください。
時間や手間もかからない、栄養満点な一品です。

♪スイートベジタブルの温サラダ



準備時間 5分



調理時間 15分



人数 2人分

材料	作り方
・ お好みのスイートベジタブル	<ol style="list-style-type: none">1.上記の甘い野菜からお好みのものをいくつか選ぶ2.野菜を一口大に切る。3.鍋に野菜を入れて、ひたひたになるぐらいの水を入れ、蓋をせずに中火で柔らかくなるまで茹でる（約15分）。調理中、水分が半分以上減ったら水を足す。 ※野菜が柔らかくなればなるほど、甘くなりますが、茹ですぎてどろどろにならないように注意（栄養素を失います）4.野菜が柔らかくなったら、鍋から野菜を取り出し、ボウルに入れて スパイス、塩、海藻で味を調える。 豆腐、魚、豆などのタンパク質を追加してもOK。5.残ったスープは、それだけで飲んでも美味しく野菜の栄養が滲み出て栄養があります。