

きのことケールのMISOスープ



材料 (4人分)

しいたけ	4枚
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
ケール	3~4枚
油揚げ	1枚
だし汁	600cc
味噌	大さじ2
白練りごま	大さじ2
ごま油	大さじ1
白すりごま	好みで

作り方

- きのこ類を食べやすい大きさに切る。
- 油揚げをフライパンで焼き、キッチンペーパーで油分を良くふき取り、細切りにする。
- ケールの茎を斜め薄切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し、きのこ類とケールの茎を炒める。
- しんなりしたらだし汁を加え、煮立つ直前に味噌と練りごまを溶く。
- 油揚げを加え、火を止める。
- ケールの葉を加え、お好みですりごまをトッピングする。

Point!

- 味噌と練りごまを溶いた後、煮立たせてしまうと分離するので注意！
- 味噌の量はお好みで調整してください。