

## きのこことケールの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	お好みで

### 作り方

- 1) きのこと類を食べやすい大きさに切る。
- 2) 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。
- 3) 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。
- 4) 鍋にごま油を熱し、きのこ類とケールの茎を炒める。
- 5) 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。
- 6) 油揚げを加え、火を止める。
- 7) 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。