

## とろっと白なすときのこの夏バテ回復スープ

使った野菜 直売所の白なす、しいたけ  
おうちの余りものきのこ類



### 材料と分量（2人分）

白なす・・・・・・・・・・1個  
しいたけ・・・・・・・・・・1つ  
しめじ・・・・・・・・・・1/4株  
まいたけ・・・・・・1/3パック  
白みそ・・・・・・大さじ2~3杯  
ねりごま（白）・・・・大さじ1杯  
水・・・・・・・・・・300~400ml  
《だし用》  
昆布・・・・・・・・・・4cm×3枚  
水・・・・・・・・・・50ml  
《盛り付け用》  
すりごま・・・・・・・・・・適量

### 作り方

- ①昆布だしを作る。水50mlに乾燥昆布を入れ、ふやかしだしをとる。（10~15分）
- ②白なすは皮をむき、縦半分・横半分、さらに半分に切り縦横に切り込みを入れておく。（だしがしみこみやすく煮えやすい）
- ③しいたけは石づきをとり、薄切りに、しめじも石づきをとり、ほぐす。まいたけも一口大にほぐす。
- ④鍋に水300mlを入れ、白なすを入れる。中火にかけ、白なすが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤①の昆布だしの昆布を抜いて出汁だけ④の鍋に入れる。昆布は後で入れるので捨てずにとっておく。
- ⑥カットしたきのこ類を加えて煮込む。
- ⑦なすが十分に柔らかくなったところで白みそを入れて溶かし、ねりごまも加える。  
（味をみて濃ければ水、薄ければ白みそを足す。）
- ⑧最後に④で取りだしておいた昆布を鍋に入れひと煮立ちさせたら完成。
- ⑨盛り付けたらすりごまをトッピングする。

\*お好みで汁気を多めにしたい場合は水の量を増やして味付けも調整してください。



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

出汁は昆布ときのこ類のみ。白みその甘さとコクが白なすのとろとろと合います。夏バテで疲れた胃腸を優しく温めてくれるスープです。