

【⑥山梨夏っこきのこ☆クロアワビタケ豆乳みそスープレシピ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の

エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって
ありがとうございます。

黒胡椒香る豆乳みそスープ

《材料4人分》

- ・クロアワビタケときのこ
(しめじ、白しめじ、エリンギ、舞茸など)200g
- ・だし汁400cc
- ・みそ大さじ1.5
- ・アスパラ2本
- ・豆乳100g
- ・黒胡椒



《作り方》

①だし汁にきのこ類を入れ火にかけ、
三分煮る。

②味噌を解き入れ、豆乳と
アスパラを入れ温まったら火を止める。

③器に盛って黒胡椒をお好みでかける。

《ポイント！》

きのこ類は
1種類よりも3種類
組み合わせると

相乗効果でもっと美味しく！

豆乳加えて減塩とコク

黒胡椒がアクセント！