

## 魚沼きのこアイデアレシピ 本格スープ

### ～ 夏野菜ときのこを食べるジュシースープ ～

#### 【材料・分量（4人分）】

- ・ぶなしめじ：100g
  - ・しいたけ：2枚
  - ・豚の薄切り肉：100g
  - ・ズッキーニ：200g
  - ・玉ねぎ：100g
  - ・人参：50g
  - ・にんにく：1片
  - ・ダイストマト缶：300g
  - ・塩こしょう：適量
  - ・ごま油：大さじ1
- ☆『水：600cc 中華スープの素（顆粒）：小さじ2』

#### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにし、豚肉は小さくきざむ  
ズッキーニ、玉ねぎ、人参、しいたけは1cm角に切り、ぶなしめじは粗くきざむ
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを香り良く炒め、玉ねぎを加える  
しんなりしたら豚肉、人参、しいたけ、ぶなしめじ、ズッキーニを加え炒める
- ③ ☆をそそぎふたをして煮立て、あくを取り除き、トマト缶を加え弱火で約20分煮る
- ④ 野菜に火が通ったら塩こしょうで味を整え、器に注ぐ

【料理時間】 40分

【考案者】 「ochikeron」さん

#### 【考案者さんのコメント】

きざんで煮込んだ具がジュシーで美味しい！  
きのこもきざんで旨味たっぷりです。

