

## 雪国きのこ夏野菜のイタリア風具だくさんスープ

お鍋は少し早めに火を消して余熱を利用すれば、  
味がなじんでおいしくなる上に節約も。

調理時間

約12分

約151kcal

(1人分)



### 材料(2人分)

雪国まいたけ	1/2パック	にんにく	1片
雪国えりんぎ	1/2パック	オリーブ油	大さじ1
雪国しめじ	1/2パック	水	400cc
ナス	2本	白ワイン	50cc
ズッキーニ	1/2本	塩・こしょう	少々
パプリカ(黄)	1/2個		
ミニトマト	10個		

### 作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ②ナス、ズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③鍋にオリーブ油をひき、薄切りにしたにんにくを軽く炒めたら①、②を加えて全体に火を通す。
- ④③に水、白ワインを加えて軽く煮たら、塩・こしょうで味を調えてできあがり。