

## ★ 野菜たっぷりレシピ

# トマトとパスタのスープ



### 材料：4人分

タマネギ	200g
ニンジン	40g
トマト	大1個
オクラ	4本
マカロニ	40g
水	600cc
塩	ひとつまみ
コンソメの素（顆粒）	小さじ1
こしょう	少々
ローリエ・バジル	あれば

### 作り方

- ① タマネギとニンジンは1cm角に切る。
- ② トマトは、皮つきのままサイコロ状に切る。
- ③ 鍋で、①を炒めて、②、水とローリエを加えて弱火で煮る。
- ④ 煮立ったらパスタを加えて、コンソメの素・塩・こしょうを加える。
- ⑤ オクラは茹でて輪切りにする。
- ⑥ 器に盛り、⑤を散らす。