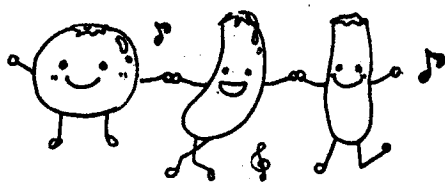


# なつやさい 夏野菜のトマトソースパスタ

なつ、夏、バタ、おど、しほ、い、な、を、つくろ、う!!



## & もやしスープ

さかえまち児童館 おひるごはんをつくろう

2015. 8. 14

### ★材料 (5人分)

#### トマトソースパスタ

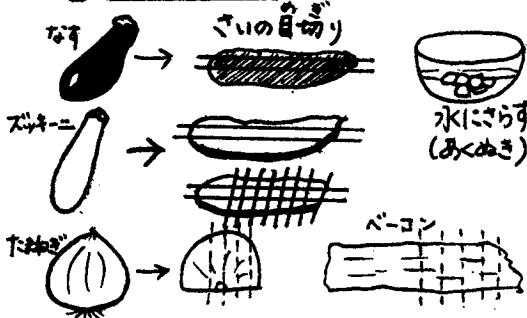
パスタ	400g	カットトマト缶	1缶半
なす	中2本	にんにく	1片
たまご	1/2個	◎コンソメキューブ	2個
ズッキーニ	1本	◎塩、こしょう	少々
ベーコン	3枚	バター	10g
		オリーブ油	適量

#### スープ

もやし	1袋
小ねぎ	3本
コンソメキューブ	2個
しお、こしょう	少々
みず	800cc

### ★作り方

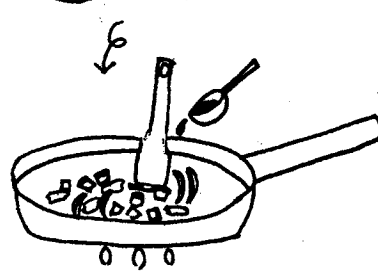
#### ① パスタをつくる



ナスは、さいの目状に切り、水にさらす。

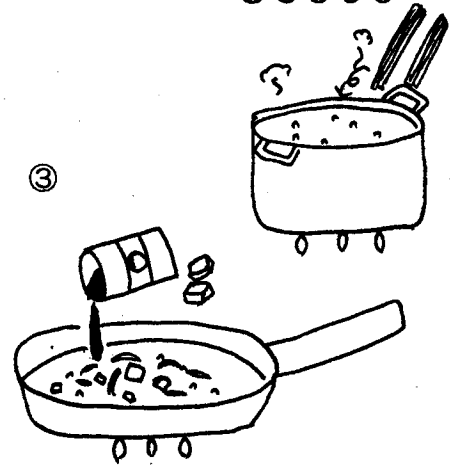
ズッキーニもさいの目切りにし、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。

#### ② にんにく



フライパンにオリーブ油とみじん切りしたにんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎ→ナス→ズッキーニ→ベーコンの順に炒める。

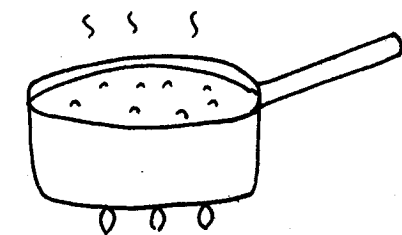
#### ③



よく炒めたら、カットトマト缶を加え、コンソメ、塩コショウを入れる。よくかき混ぜ、弱火で10分煮る。

パスタはふぐろにかいてあるじかんのとおりにやる!

#### ④ スープをつくる



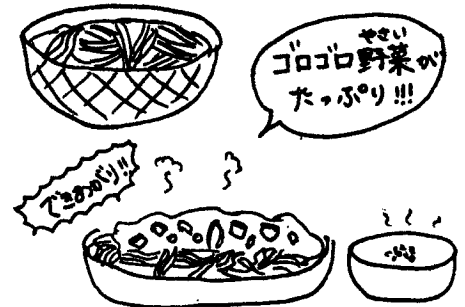
お湯を沸かし、スープの準備。こねぎは小口切りにしておく。

#### ⑤



お湯が沸騰したところにコンソメを入れ、もやしを加える。2分程茹でたらこねぎを入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

#### ⑥ しあげ



ゴロゴロ野菜のたっぷり!!!

パスタソースは、バターを加え、1、2分火にかけ、茹でておいたパスタにかける。

できあがり!!!