

## パスタスープ レシピ

パスタ（マカロニやスパゲッティ）スープは、野菜とマカロニ（小麦粉製品）を加えて、食べるスープの、代表的な料理です。味付けはしょうゆベースやトマトを煮込んだミネストローネ、カレー味やクリーム味に工夫ができます。一般的には、コンソメに、塩・こしょうで作られます。

### <材料> 4人分

水	5カップ
スパゲッティ（マカロニ）	100gくらい
ベーコン	2枚～3枚
野菜等	
キャベツ	2枚（多くても）
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
豆類（あれば）	（大さじ1）
コンソメ	2個
食塩	小さじ1/5
こしょう	適宜
油（オリーブオイル）	お好みで



### <作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、キャベツは色紙切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りまたは角切りにする。（豆はゆで大豆やいんげん豆やひよこ豆を使用）
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、スパゲッティを半分に折って2～3分ゆでる。
- ③ スパゲッティがなじんだら、①のベーコンや野菜を入れて、好みの固さになるまで煮て、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。



スープの中に、パスタも野菜も加えるので、簡単に、ビタミンやミネラル、炭水化物等を摂ることができます。おすすめはスパゲッティです。洗ったお米を入れるとリゾットにもなります。