

# お料理 クッキング

## ホッと一息 和みの夜食

### パスタ入り 根菜スープ

具たくさんで小腹も満足。アレンジしやすい  
レシピだから、朝食にも活躍しよう！



#### ■材料 (2人分)

カブ …………… 中1個 (120g)  
玉ネギ …………… 中¼個 (50g)  
ニンジン …………… 中¼本 (30g)  
ウインナー…………… 2～3本 (30g)  
ミックスビーンズ (水煮) …………… 30g

好みのショートパスタ…………… 40g  
オリーブ油、塩、黒コショウ…各適量  
粒マスタード、ドライパセリ…各適宜  
A [ ブイヨン …………… 300ml  
ローリエ …………… 1枚

#### ■作り方

- 1 カブは厚く皮をむいて2割幅のくし切りに、玉ネギとニンジンは1割弱の角切りに、ウインナーは1割幅の斜め切りにする。
- 2 鍋に油を引いて1を炒め、野菜類がしんなりしてきたらAを加える。沸騰したらミックスビーンズとパスタを加え(写真)、中火で7分ほど煮る。
- 3 ローリエを取り除き、塩、黒コショウで味を調える。器に盛り、ドライパセリを振って粒マスタードを添える。



そのまま入れてOK。下ゆでなしで時短に一役

■煮る時間は、ショートパスタに合わせて加減します。袋に記載されたゆで時間を目安に。

