

# トマトと大豆のスープ

トマトの酸味が大豆の自然なあまみでやわらぎます



## 材料(4人分)

玉ねぎ	……	1 個
ズッキーニ	……	1 本
大豆の水煮	……	100g
にんにくのスライス	……	1 片
オリーブオイル	……	大さじ 1
トマトの水煮(缶詰)	……	200g
水	……	400ml
ローリエ	……	1 枚
塩	……	小さじ 1/4
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 玉ねぎは 1cm 角に切る。ズッキーニは縦半分、さらに半分に切り、1cm 厚さくらいに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、塩を入れ弱火でじっくり炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ズッキーニを加えてさらに炒める。
- 3 ズッキーニが半透明になったら、大豆を加えさっと炒める。トマトの水煮、水、ローリエを加えて 10 分程度煮る。
- 4 火からおろし、こしょうをふり調味する。
  - 旬の野菜を追加しても。
  - 水煮のトマトは、あらごしのタイプやダイスカットのものが使いやすい。