



野菜の水分だけで煮る簡単スープ

トマトとたまねぎの重ね煮

- 【作り方】
- ① トマトは皮を湯むきして1cmくらいの輪切りに、たまねぎも1cmの輪切りにする。
 - ② なべにオリーブオイルを熱し、トマト、たまねぎを交互に重ねて入れる。月桂樹の葉、固形スープの素をつぶして入れ、ふたをして火にかける。
 - ③ チリチリ音がしたら弱火にし、30分ほど蒸し煮にする。皿に盛ったらパセリを散らす。

【材 料】 ・トマト 大2～3個 ・たまねぎ 1～2個
4、5人分 ・オリーブオイル 大さじ1 ・月桂樹の葉 1枚
・固形スープの素 2個 ・塩、コショウ、パセリのみじん切り 少々