



オリパラ給食レシピ



ガンボスープ

《アメリカ》

ガンボとはオクラのことでオクラのとろみでとろっとしたスープになります。

材料名	1人分
鶏もも肉(こま切れ)	50 g
ウインナー	15 g
トマト	40 g
セロリ	15 g
赤パプリカ	12 g
ピーマン	12 g
玉ねぎ	30 g
おろしにんにく	0.1 g
オクラ	15 g
サラダ油	1 g
ウスターソース	3 g
(チキンスープ)	
水	70~ g
チキンコンソメ	1 g
塩	0.3~ g
こしょう	0.03 g
チリパウダー	0.025 g
パプリカパウダー	0.03 g
クミン	0.02 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作り方

- 鶏肉は、1~1.5cmに切る。野菜はさいの目切りにする。
- ① サラダ油で、にんにく、玉ねぎ、鶏肉を炒める。次に、セロリ、パプリカ、ソーセージを入れ炒める。
- ② 香辛料を入れ、チキンスープ、トマトを入れて煮込む。
- ③ ウスターソースと塩、こしょうを入れ、味を整える。
- ④ 最後にオクラを入れて煮る。



※具材をたっぷり入れたピリ辛味のスープです。
 ※野菜をじっくり煮込んでとろみをつけるのであっさりでうまみたっぷりです。
 ※具材をいろいろ変えてシーフードを入れてもよいです。

