

オリパラ給食レシピ



レヴィシア・スーパ (ひよこ豆のスープ)

《ギリシャ》

レヴィシアは、ひよこ豆。
スーパは、スープという
意味です。



材料名	1人分
豚肉(こま切れ)	10 g
玉ねぎ(スライス)	30 g
ホールトマト缶(角切り)	30 g
ひよこ豆	20 g
じゃがいも(角切り)	30 g
チキンコンソメ	1 g
薄口醤油	0.5 g
三温糖	0.1 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	0.5 g
水	100 g
(塩)	適宜

赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作りかた



- ① 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉、玉ねぎの順に入れ炒める。
- ② ホールトマトと水を入れ、あくをとり、じゃがいも、ひよこ豆、調味料を入れ仕上げる。

※にんじんやパセリを加えてもよいです。

※塩は様子を見て入れる。

※じゃがいもは「ダイスカットポテト」15m(給食会取扱い)を使用しました。



ひよこ豆はその名のとおりにくちばしのような突起があって、ひよこのような形をしています。

中東やインド、北アメリカなどで栽培されており、「ガルバンゾー」と言う名前でも、日本でも最近よく見かけるようになりました。

独特のほくほく感がありカレー、スープ、サラダ等の利用が増えています。

