



オリパラ給食レシピ



ガルビュール

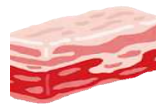
《フランス》

名前は「煮込み」を意味するスペイン語「ガルビアス」からきています。ポトフに似た煮込みスープです。

材料名	1人分
豚バラ肉	20 g
ベーコン(塊肉)	8 g
ソーセージ	8 g
白インゲン豆(ドライパック)	15 g
ローリエ	1 枚
水	220 g
A 玉ねぎ	15 g
人参	15 g
セロリ	10 g
こしょう	0.03 g
B キャベツ	15 g
かぶ	40 g
じゃが芋	20 g
長ねぎ	5 g
グリーンピース	5 g
パセリ	0.2 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① パセリはみじん切りにする。その他の食材を角切りにする。オリーブ油で豚バラ肉を炒め、Aを入れて炒める。
- ② ベーコンを入れ、煮込み、キャベツ、かぶ、じゃがいも、ねぎ、グリーンピース、いんげん豆を入れ、塩、こしょうをする。
- ③ パセリをちらす。

(フランス西南部の定番の具沢山スープです)

