

ガンボスープ

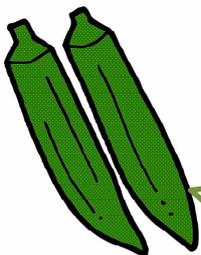


材料【4～5人分】

オクラ	5本	塩	小さじ1/2	} A
ソーセージ	5本	こしょう	少々	
むきえび	60g	チリパウダー	少々	
玉ねぎ	中 1/2個	けずりぶし	適量	
トマト (缶)	1/2缶	水	適量	
パプリカ	1/4個			
セロリ	少々			

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② オクラは1cm幅の斜め切り、ソーセージは薄切り、玉ねぎはスライス、パプリカは干切り、セロリは小口切りにしておく。
- ③ むきえびはさっと水洗いしておく。
- ④ 鍋でだしを煮立たせ、ソーセージ、むきえび、玉ねぎ、オクラ、パプリカの順に入れ、具材に火が通ったらトマト (缶) を入れ煮込む。
- ⑤ セロリと調味料Aを加え、味を調べて仕上げる。



ガンボスープはアメリカの郷土料理で、ガンボとはオクラのことです。
トマトが入っていて、うまみがたっぷりのスープです。