



がっしゅうこく
アメリカ合衆国

ガンボ (アメリカ合衆国)

魚介とソーセージのうま味がきいた
スパイシーなスープです。



栄養成分 1人分

エネルギー	216kcal
たんぱく質	13.8g
カルシウム	92mg
食塩相当量	1.7g

作り方

- 1 ソーセージは5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎとトマトは1cm角に切り、セロリは薄切りにします。
- 2 えびは洗って背わたを除き、オクラは斜め薄切りにし、パプリカは小さめの一口大に切ります。
- 3 鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて全体が茶色になるまで4~5分炒めます。にんにくとソーセージを加えてよく炒め、続いてサラダ油、玉ねぎ、セロリを加え入れて2~3分炒めます。
- 4 **[A]**を加えて香りが立つまで炒め、白ワインを入れて煮立たせます。**[B]**とトマトを加えて弱火で10~15分煮ます。
- 5 **2**とあさりを缶汁ごと加えてさらに弱火で4~5分煮、塩、こしょう(分量外)で味を調えます。

材料 4人分

スパイシーソーセージ	80g
玉ねぎ	½個(100g)
セロリ	大½本(80g)
トマト	1個(200g)
えび(無頭・殻つき)	8尾
あさり水煮缶詰	1缶
オクラ	4本(40g)
黄パプリカ	½個(70g)
明治北海道バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
サラダ油	大さじ1

[A]

パプリカパウダー、チリパウダー	各小さじ½
-----------------	-------

白ワイン	½カップ
------	------

[B]

水	4カップ
タイム	小さじ½
塩	小さじ½
こしょう	少々