



学校給食レシピ
スペイン



ソパ・デ・アホ

固くなったパンを食べるために生まれたスープです。給食ではパンの代わりにお麩を使いました。スペイン語で「アホ」は「にんにく」という意味です。

材料（4人分）

・ウインナー	80g
・お麩	5g
・たまねぎ	中 1/2 個
・にんじん	中 1/5 本
・エリンギ	1 本
・パセリ	適量
・にんにく	1 かけ
・オリーブオイル	小さじ 2
A {	
・パプリカ粉	小さじ 1/3
・塩	ふたつまみ
・こしょう	適量
・コンソメ	小さじ 1 弱
・水	800ml

作り方

- ① 材料を切る。
ウインナー… 1cm幅 たまねぎ… 薄切り
にんじん… いちよう切り エリンギ… 半月切り
パセリ・にんにく… みじん切り
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。
- ③ ウインナー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、A を入れてさらに炒める。
- ④ 水を入れて煮て、コンソメで味を調える。
- ⑤ お麩、パセリを加える。