

ガスパチョ

(冷製スープ)

ガスパチョはもともとスペイン南部の料理ですが、夏になると夏バテ対策にぴったりなのでスペイン全国でもよく作られます。暑くて食欲がなくても、よく冷えたガスパチョを飲めば、たっぷりの野菜の栄養を取ることができるのです。あまりの人気から、今ではスーパーに行くとジュースコーナーで紙パック入りのガスパチョが普通に販売されています。

ガスパチョは家庭によって味が変わる料理ですが、基本的に入れるのはトマト、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、そしてパン、オリーブオイル、ワインビネガーと塩です。全部ミキサーに入れてしまえばすぐに出来上がり！

【提供学校一覧】

平川中学校

※このレシピはスペイン料理をイメージして作られた給食用のレシピであり、スペイン料理とは異なります。

※小中学校の給食用の分量で計算しているため、一般的な1人分の分量より少なめです。

平川中学校

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------|----|--------|------|-----|----|------|----|-------|------|-----|-----|-------|------|------|----|------|------|------|-----|----|----|-------|----|-------|-----|-----|-----|------|-----|
| <p>材料 (10人分)</p> | <table border="1"><tr><td>ベーコン</td><td>2枚</td></tr><tr><td>白いんげん豆</td><td>130g</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>1個</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1個</td></tr><tr><td>青ピーマン</td><td>3/2個</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>15g</td></tr><tr><td>トマト水煮</td><td>1/2缶</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>1片</td></tr><tr><td>白ワイン</td><td>13ml</td></tr><tr><td>コンソメ</td><td>15g</td></tr><tr><td>食塩</td><td>4g</td></tr><tr><td>白こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>レモン果汁</td><td>7ml</td></tr><tr><td>パン粉</td><td>50g</td></tr><tr><td>クルトン</td><td>13g</td></tr></table> | ベーコン | 2枚 | 白いんげん豆 | 130g | 玉ねぎ | 1個 | にんじん | 1個 | 青ピーマン | 3/2個 | セロリ | 15g | トマト水煮 | 1/2缶 | にんにく | 1片 | 白ワイン | 13ml | コンソメ | 15g | 食塩 | 4g | 白こしょう | 少々 | レモン果汁 | 7ml | パン粉 | 50g | クルトン | 13g |
| ベーコン | 2枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白いんげん豆 | 130g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 玉ねぎ | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青ピーマン | 3/2個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| セロリ | 15g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマト水煮 | 1/2缶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 1片 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白ワイン | 13ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 15g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レモン果汁 | 7ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パン粉 | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| クルトン | 13g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作り方</p> | <p>①材料はすべて8mmの角切りに切る。 ②煮えにくい食材から煮ていく。 ③調味して味をととのえる。 ④直前にクルトンを入れる。</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |