

ソパ・デ・アホ (にんにくスープ)

実は、「アホ」はスペイン語で「ニンニク」のことで、「ソパ・デ・アホ」は「ニンニクスープ」という意味になります。おもしろいですね。

ソパ・デ・アホは冬の料理です。元々は、昔のスペイン人羊飼が山の中で作った料理だと言われています。前日の残り物を生かして、野外でも作れる、体を温める料理を目的として作った料理だそうです。

例えば、スペインではニンニクはどの料理でも使いますし、パン(皮の硬いフランスパン)は主食です。食べきれず硬くなってしまったパンをパン粉にしたり、スープに入れたり肉団子などの生地に入れたりして再利用します。ソーセージなどのイベリコ豚肉加工品も日常のスペイン食卓に欠かせないものです。そんな様々なあまりものをまとめて煮込んだ、おいしいスープです。

【提供学校一覧】

[秋穂学校給食センター](#)

[宮野小学校](#)

[大殿学校給食共同調理場](#)

クリックすると
該当ページに移動します

※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。

秋穂学校給食センター

材料 (6人分)	若鶏肉 むね コマ切れ	60g	78g
	鶏卵 全卵 生	3個	4個
	たまねぎ	3/4 個	1個
	はくさい	2~3枚	3枚
	にんじん	1/3 本	1/3 本
	マッシュルーム 水煮レトルト	3個	4個
	パセリ	小さじ2	小さじ3
	おろしにんにく	0.6g	0.6g
	オリーブ油	小さじ1	小さじ 3/2
	コンソメ	7.2g	9.6g
	食塩	ひとつまみ	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	パプリカパウダー	0.6g	0.78g
	じゃがいもでん粉	3.6g	4.2g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 釜(鍋)に水(一人150ml程度)を入れ、沸騰したら鶏肉を加える。 ② 鶏肉に火が通ったら、野菜(パセリ以外)を加える。 ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を入れ、味をととのえ、パセリ、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。 ④ 再度沸騰したら火を止める。 		
			

宮野小学校

材料 (4人分)	鶏卵	2個
	鶏肉(小口切り)	20g
	たまねぎ(スライス)	1/2 個
	赤ピーマン	2/3 個
	白菜	1~2枚
	マッシュルーム	2個
	パセリ	2g
	にんにく	1/2 片
	オリーブ油	小さじ1
	コンソメ	4g
	塩	小さじ 1/5
	こしょう	少々
	でんぶん	4g
	パプリカパウダー	0.4g
水	600ml	
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る2. 鶏卵を割りほぐしておく3. なべに炒め用の油を少量入れ、火にかける。 鶏肉、たまねぎ、にんにくを入れて、炒める。4. 水、赤ピーマン、白菜、マッシュルームを入れ火を通し、調味する。5. 味をみて、水溶きでんぶんでとろみをつける。 ほぐした卵を流しいれ火を通す。6. パセリ、オリーブ油、パプリカ粉末を入れて仕上げる。	

大殿学校給食共同調理場

材料 (6人分)	卵	3個
	ベーコン	2枚
	じゃがいも	大サイズ1個
	ほうれん草	1/2 束
	たまねぎ	1個
	パセリ	6g
	マッシュルーム	3個
	にんにく	1/2 片
	パン粉	12g
	パプリカパウダー	3g
	コンソメ	6g
	サラダ油	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	作り方	<ol style="list-style-type: none">1. じゃがいもは角切り、ほうれん草はざく切り、たまねぎはスライス、パセリはみじん、ベーコンは短冊、にんにくはみじん切りにする。ほうれん草は下茹でしておく。2. サラダ油でにんにく、ベーコンを炒め、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルームを加えて水を入れて煮る。3. 調味料を加える。4. 溶いた卵にパン粉を入れてスープに流しいれる。5. 仕上げにパセリ、ほうれん草を加え味を調える。 <p>※給食用にアレンジした作り方・材料となっています。</p>