

🇺🇸 ガンボ 🇺🇸

材料 (4人前)



冷凍エビ	200 g
ソーセージ	200 g
玉ねぎ	1個
バター	14 g
小麦粉	1/4カップ
ピーマン	1個
オクラ	140 g
おろしにんにく	小さじ2/3
トマト缶	1缶
固形スープの素	2個
塩	小さじ1/2
胡椒	小さじ2/3
ローリエ	1枚
ケイジャン・スパイス	大さじ1
万能ねぎ	3本
水	600ml

■作り方

1. 鍋に中火でバターを溶かし、小麦粉を加える。きつね色になるまで10分ほど混ぜ続ける
2. 細かく切った玉ねぎとピーマンを柔らかくなるまで5分ほど混ぜながら炒める
3. にんにくと1cmくらいにスライスしたソーセージを加える
4. ケイジャン・スパイス、塩コショウで味付け
5. ローリエ、トマト缶、オクラ、スープの素、水を加え沸騰させる
6. 弱火で1時間ほど煮る、時々混ぜる
7. 最後の10分にエビを加え、味を調える
8. ネギを加え、トッピングに少々とっておく
9. ごはんに乗せて完成