

GABAN®

ガンボスープ



トロリとしたスープは、パンだけでなくごはんにもよく合います！
ハーブとスパイスが効いたシーズニングで、お手軽でも本格的な味に！

🍷 材料（5人分）

えび…100g
チョリソーソーセージ…100g
玉ねぎ…200g
オクラ…100g
トマト…50g
かぼちゃ…30g
セロリ…30g
ピーマン…20g

薄力粉…20g
GABAN® オリーブオイルEX…30ml

水…800ml
GABAN® ケイジャンシーズニング…18g

塩…少々
GABAN® ホワイトペッパー荒挽…少々

GABAN® オリーブオイルEX…15ml

🍲 レシピ（所要時間:40分）

- ① えびは背ワタを取り除き、殻をむく。チョリソーソーセージは1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、セロリは1cm角に切る。オクラは2cm幅の輪切りにする。
- ③ トマトは小さめの乱切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルと薄力粉を入れて弱火できつね色になるまで炒め、ルウを作る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルEXを入れて熱し、①、②を入れて炒め、④を加えてサツと混ぜ、水、③を加えて強火にする。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、ケイジャンシーズニングを加えて混ぜ、弱火で15分ほど煮て、塩・ホワイトペッパー荒挽で味を調える。
- ⑦ 器に⑥を盛りつける。