

ガルビュール



ひとくちメモ

ガルビュールは、フランス南西部のスペインに近い地域の郷土料理です。煮込みを意味するスペイン語「ガルビアス」が由来とされています。家庭ごとにレシピがありますが、
◆スープは透き通っていること
◆野菜がメインで具たくさんなことが特徴です。
本場では生ハムや鴨を使ってうま味を出します。給食ではベーコンを使って手軽に作れるレシピにしました。

材料と分量 (4人分)



ミックスビーンズ	40g
ベーコン	40g
たまねぎ	1個(160g)
にんじん	1/2個(60g)
キャベツ	1枚(60g)
オリーブ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ブイヨン	1個
水	600cc

作り方



- 1 たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。
ベーコンは食べやすい大きさに切る。



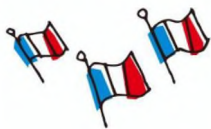
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。
続けてにんじん・たまねぎを炒める。



- 3 ブイヨン・水を入れ、煮る。
野菜が煮えてきたら、キャベツ・ミックスビーンズを入れる。
(今回は冷凍のビーンズを使用しました)



- 4 ブイヨンの味を見ながら、調味する。



栄養価

一人分の
エネルギー 78kcal
たんぱく質 3.1g



ソフトフランスパン 牛乳
魚のグリル
ポテトリヨネーズ ガルビュール

2024年6月の給食献立より

