

ソパ・デ・アホ

ひとくちメモ

ソパ・デ・アホはスペイン、カスティーリャ地方の伝統的なスープです。「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくのことです。硬くなったパンを煮込み、柔らかくして食べられるように工夫された料理といわれています。

作り方

- 1 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切り、にんにくをみじん切り、ハムを短冊切りにする。
(にんにくはチューブでもよい)
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、弱火でにんにくの香りが出るまで炒める。
- 3 ハム・にんじん・たまねぎを入れて炒め、水・スープの素を入れて煮る。
- 4 煮えたら調味料・ちぎったパンを入れる。
(スープの素の塩分によって、塩の量を調節してください)
- 5 卵を割り、溶いたものを、沸騰しているスープに流し入れる。
- 6 好みでドライパセリを入れる。
(パセリのみじん切りでもよい)

材料と分量 (4人分)

鶏卵	2個
ハム	4枚
たまねぎ	100 g
にんじん	30 g
にんにく	小さじ1/3程度
ドライパセリ	少々
パン	30 g 程度
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/2程度
こしょう	少々
パプリカパウダー	少々(なくても可)
スープの素	1個
水	600mL

栄養価 一人分の

エネルギー 86kcal
たんぱく質 6.0g
(八訂食品成分表の値)



ターメリックライス 牛乳
パエリアの具 野菜サラダ
ソパ・デ・アホ

2025年11月の給食献立より

