



アメリカ



チキンガンボ

チキンガンボは、アメリカ南部の家庭料理です。ガンボの語源であるオクラと、鶏肉・野菜などをトマトと煮込んだ、スパイス香る料理です。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください

【材料】（4人分）

鶏肉…240g	大豆水煮…40g	オクラ…40g
キャベツ…80g	たまねぎ…60g	トマト缶…80g
砂糖…小さじ1/2	トマトケチャップ…40g	水…50ml
油…適量	ウスターソース…小さじ2/3	
塩・こしょう…少々	バジル…適量	

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② オクラは斜め切り、キャベツは短冊切り、たまねぎは角切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて鶏肉を炒め、塩・こしょう・バジルを入れる。
- ④ たまねぎ・トマト・大豆・キャベツを入れてさらに炒め、分量の水を加え、煮る。
- ⑤ 砂糖・ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょうで調味し、オクラを入れて煮込む。