

給食メニューを

作ってみよう！

アドボ

材料（1人分）

皮なし鶏もも肉……………40g
 油……………0.3g
 にんにく……………0.16g
 にんじん……………5g
 たまねぎ……………15g
 砂糖……………0.8g
 塩……………0.12g
 濃口醤油……………1.6g
 赤ワイン……………0.8g
 酢……………2.4g
 ローリエ……………0.02g

作り方

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは細いいちょう切り、
にんにくはすりおろしみじんにする。
- ② 油でにんにく・鶏肉（10～15gカット）を炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて味付けをする。

※しっかり煮切り、水分を飛ばす。

アドボ（フィリピン）

主に肉や野菜を煮込んだ料理。
 フィリピンでは、日常的に食べ
 られる家庭料理のひとつ。

