

【アドボ（とり肉と卵の甘酢煮）】

◎一口メモ

世界の献立から、フィリピンの料理を紹介します。アドボは、肉を甘酢で煮込むフィリピンの家庭料理です。家庭によって使用する肉や野菜の種類は様々です。給食では、子どもが食べやすいよう、野菜はじゃがいも玉ねぎを使用し、マイルドな味付けにしました。全学部でとても好評だったので、ぜひご家庭でもお試しください。

◎材料（4人分）

とりにく…240g
玉ねぎ（2cm角）…1/2個（100g）
じゃがいも（いちょう1cm）…大1個（100g）
うすら卵…100g
にんにく…5g（チューブなら小さじ1）
とりがらだし…80cc
砂糖…小さじ4
料理酒…小さじ2
サラダ油…適量

★調味料

塩…少々
酢…小さじ4
濃口しょうゆ…小さじ4
みりん…小さじ1
黒こしょう…少々
ローリエ（粉）…少々
（なくても可）

※うすら卵はゆで卵でも大丈夫です。その時は、だしや調味料の量を少し増やしてください。
※酢・しょうゆの代わりにポン酢を使っても大丈夫です。その時はポン酢を大さじ2ほど入れて味を見てください。

◎作り方（4人分）

- ①サラダ油で、にんにくととり肉を炒める。
- ②玉ねぎじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③とりがらだし、砂糖、料理酒を加えて煮込む。（5分ほど）
- ④★調味料、卵を入れて、落し蓋をしてさらに煮込む。（10分～15分）

◎献立の組み合わせ（例：フィリピンの献立）

ごはん
アドボ（とり肉と卵の甘酢煮）
パンシット・ビホン（焼きビーフン）

