

チキンアドボ

津和野町学校給食センター
(食数 260食)

フィリピンの代表的な家庭料理のひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	153kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.3g
カルシウム	8mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	19μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.8g
マグネシウム	18mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・60g	・酢でマリネする
穀物酢	・・・10g	・
にんにく	・・・0.6g	・みじん切り
たまねぎ	・・・20g	・みじん切り
大豆油	・・・1g	
水	・・・10g	
ローリエ	・・・適宜	
清酒	・・・1.5g	
A 三温糖	・・・1.8g	
しょうゆ (濃口)	6.0g	

下ごしらえ

作り方

- 1 30分以上マリネした鶏肉は、スチームコンベクションオーブンで焼く。(コンビモード200℃ 10分)
- 2 鍋に大豆油を熱し、みじん切りしたにんにく、たまねぎを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、鍋に水、ローリエ、①の鶏肉、調味料Aを加えて煮込む。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

フィリピン出身の生徒に話を聞きながら決めた献立です。汁物は、レモン果汁の酸味のある料理のため、味付けで酢を使うのではなく、マリネすることで肉がやわらかく仕上がりました。また、鶏肉を回転釜で炒めると皮が取れたり、身が崩れたりするので、一度焼いてから煮込みました。

学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・チキンアドボ
- ・パクベツ
- ・シニガンスープ
- ・ナタデココミックス