

# 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)

## 下ごしらえ

## 作り方

- 鶏もも肉 ..... 60g
- 穀物酢 ..... 10g
- にんにく ..... 0.6g
- たまねぎ ..... 20g
- 大豆油 ..... 1g
- 水 ..... 10g
- ローリエ ..... 適宜
- A { 清酒 ..... 1.5g
- 三温糖 ..... 1.8g
- しょうゆ (濃口) 6.0g

- 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)
- 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。
- 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。

