



チキンアドボ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
鶏もも肉	45.00 g	180.00 g	1枚	2cm角	①肉に下味をつける。(30分程度つけておく) ②油でにんにくを炒め、香りが出てきたら①の肉を炒める。 ③玉ねぎを加えてさらに炒める。 ④じゃがいも、鶏ガラスープを入れて煮る。 ⑤じゃがいもに火が通ったら完成
砂糖	0.50 g	2.00 g	小さじ1	下味	
こしょう(粗挽き)	0.02 g	0.08 g	少々		
米酢	3.00 g	12.00 g	小さじ2.5		
濃口しょうゆ	5.00 g	20.00 g	大さじ1		
ベイリーフ(粉末)	0.01 g	0.04 g	少々		
にんにく	0.50 g	2.00 g		みじん	
じゃがいも	25.00 g	100.00 g	小1個	いちょう	
たまねぎ	25.00 g	100.00 g	1/2個	スライス	
サラダ油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
鶏ガラスープ	15.00 g	60.00 g	1/4カップ		

○ポイント

- 給食では鶏ガラから出汁を取っていますが、鶏ガラスープの素で代用できます。鶏ガラスープの素を使うときは、水60g+鶏ガラスープの素を適量(パッケージにかかっている分量を参考に)入れてください。
- 米酢は穀物酢でも代用できます。酸味が苦手な人は米酢がおすすめです。

