


今月はコレ!

# チキンアドボ

10月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか?  
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方	
鶏肉 (角切り)	240g	① 鶏肉をAにつけておく。 ② フライパンを熱して油をひき、にんにくを入れて炒める。 ③ 香りがでたら、①を入れて炒める。 ④ さらに、たまねぎを入れて炒める。	
A	砂糖		小さじ4
	酢		小さじ4
	しょうゆ		小さじ3
	ナンプラー		小さじ1
にんにく (みじん切り)	1かけ		
たまねぎ (粗みじん)	1個		
油	適宜		

## ひとこと Memo

フィリピンのタクロバン市は、福山市の親善友好都市です。

そこで、フィリピンの代表的な家庭料理のチキンアドボを給食で提供しています。



## アドボとは?



もともとスペイン語で「マリネ」「漬ける」を意味する「アドバル」という言葉からきているといわれています。あらかじめ酢を用いた調味液に肉をつけておくとやわらかくなり、保存性も高まります。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	161kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.0g