

# つくってみませんか？

フィリピンの家庭料理です



## <アドボ>

### 材料(4人分)

鶏むね皮なし(一口大)	…	200g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
たまねぎ(厚めスライス)	…	大1こ(230g)
じゃがいも(一口大)	…	小2こ(180g)
生揚げ(横半分1cm厚さ)	…	100g
にんじん(いちょう)	…	25g
むき枝豆	…	15g
にんにく(みじん)	…	1/2かけ(2.5g)
しょうが(みじん)	…	1/4かけ(2.5g)
油	…	小さじ1
○水	…	120cc
○さとう	…	大さじ2と1/2
○酒	…	小さじ1
●酢	…	大さじ3と2/3
●しょうゆ	…	大さじ2と1/2

### 作り方

- ① 油ににんにく、しょうがを入れて熱し、香りがたったら、肉、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ② 生揚げを加え、○の調味料を入れて煮こみ、●を加えてさらに煮る。
- ③ 最後に枝豆を入れる。  
ごはんにかけていただく。

