

チキンアドボ

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
油	小さじ 1/2	2 g	① 油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、鶏肉、酒を加えて炒める。
にんにく（みじん切り）	1 かけ	3 g	
鶏もも肉（1.5cm 角）		240 g	
酒	小さじ 1	5 g	
たまねぎ（スライス）	中 1 個	220 g	
にんじん（いちょう切り）	中 1/2 本	65 g	
鶏ガラスープ	1/2 カップ	100ml	
①	ローリエ（粉末）	少々	
	酢	小さじ 2	
	しょうゆ	大さじ 1	
	塩	小さじ 1/2	
	白こしょう	少々	
ピーマン（千切り）	1 個	27 g	
冷凍いんげん（2cm カット）	8 本	54 g	
片栗粉	小さじ 1	3 g	
			② 鶏肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
			③ 野菜がしんなりしたら、ガラスープ、①の調味料を加える。
			④ 野菜が煮えたら、ピーマン、いんげんを加え少し煮る。
			⑤ 最後に水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけたら完成。

*給食では、ご飯にかけて提供しています。

*鶏ガラスープは、お湯 100ml（1/2 カップ）に鶏ガラスープの素（顆粒）を小さじ 1/2 溶いて作ることができます。

*ローリエはホールタイプでも可能です。その場合は 1 枚使用してください。

