

チキン・アドボ



チェディリン・マガスパー (フィリピン)

つちもと ゆい こ
榎本由維子

なかごしな おみ
中越尚美

はしもと れい こ
橋本玲子

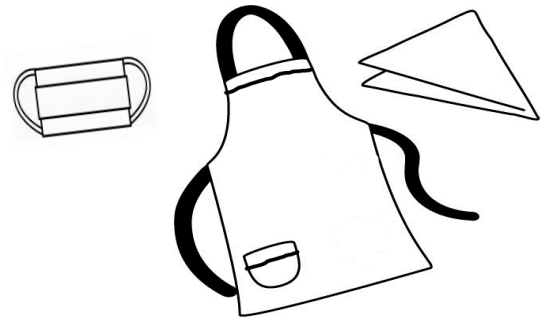
りょうり
フィリピン料理「チキン・アドボ」を
しょうかい
ご紹介いたします。

かんたん
とても簡単でおいしいですよ。

いっしょ
さあ、一緒に料理しましょう！



マスク、エプロン、そして、^{あたま}頭に^{さんかくきん}三角巾
をつけましょう。



^{さんかくきん}
三角巾 = バンダナ



^{りょうり}料理の^{まえ}前に^て手を^{あら}洗いましょう。

ふたりぶん ざいりょう
二人分の材料

とりにく
鶏肉

さんびやくごじゅうグラム
350g

あぶら
油

すこ
少し

みず
水

すこ
少し

しょうゆ

さんじゅつ
30 CC

ちょうみりょう
調味料

す
酢

じゅうご
15 CC

さとう
砂糖

ご
5 CC



にんにく

さん
3かけ

ローリエ

にまい
2枚

とりにく ^{ひとくち} ^{おお} ^き
鶏肉を 一口の大きさに切ります。



にんにくを ^ぎみじん切りにします。



ちょうみりょう

す さとう

はか

調味料(しょうゆ、酢、砂糖)を計ります。

おお

こ

つか

大きじと小さじを使いましょう。

おお

大きじ

じゅうごしーしー

15cc

こ

小さじ

ごしーしー

5cc



さとう
砂糖

こ
小さじ 1



す
酢

おお
大きじ 1



しょうゆ おお
大きじ 2

ちょうみりょう
調味料（しょうゆ、す 酢、さとう 砂糖）をよく混ぜ

ます。



そこに、とりにく 鶏肉、ローリエ、みじん切りの
にんにくをい 入れます。そして、れいぞうこ 冷蔵庫にい
れて、さんじゅっぶん 30分 ま 待ちます。



さんじゅっぷん ご
30分後、フライパンに油を入れて
とりにく や
鶏肉だけ焼きましょう。



フライパン



★ ちょうみりょう (しょうゆ、す さとう) は取って
おきましょう。あとつか
後で使いますから。

とりにく いろ か や
鶏肉の色が変わるまで焼きます。



そして、取^とっておいた調味料^{ちょうみりょう}（しょうゆ、
す^す 酢、さとう^{さとう} 砂糖）をフライパンに入れます。

みず^{みず} 水もすこ^{すこ} 少しい^い入れます。



さんじゅっぷん
30分 くらい 煮たら、とても
おいしくなります。



フィリピンでは、ごはんの^{うえ}の上にのせて
^た食べますよ。



いろいろな^{やさい}野菜と^{いっしょ}一緒に^た食べましょう。





フィリピン人は、フォークとスプーン
で食べますよ。

おいしそうです。

いただきます！



おいしいです！



^{みな}皆さんも、チキン・アドボを^{つく}作ってみて
くださいね。

^{ねん} ^{がつ} ^{にち}
2023年12月26日 (352語^ご)