アドボ（１人分の目安…170g, 149kcal, 塩分1.4g）

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
鶏肉(角切り)	60	300			【アドボ】
じゃがいも	80	400	大2個	厚いちょう	①にんにく、玉ねぎを炒める
たまねぎ	30	150	大1個	スライス	②豚肉、鶏肉を加えて更に炒める
にんにく	0.6	3		みじん切り	③水、酢を入れて2時間煮込む
穀物酢	2.6	13	大さじ1弱		④途中でしょうゆ、みりんを加えて更に煮込む
しょうゆ	9	45	大さじ3		⑤じゃが芋を加え、調味料で味を整えて仕上げる
ローリエパウダー	0.06	0.3	少々		*出来上がり温度確認・記録
三温糖	1.6	8	大さじ1弱		
白こしょう	0.06	0.3	少々		＊肉を柔らかくするために、1時間半は煮たい料理です。
水	15	75	カップ3/4		酢の酸味を飛ばし、甘味を強調させることがポイントです。
植物油	1	5	小さじ1弱		
					フィリピンの料理です。酢のおかげで、肉が柔らかく、味もさっぱりしています。肉を豚肉に変えても美味しいです。
					※1人分は4年生の量です。