

→ チキンアドボ



材料(4人分)

鶏肉(角切りもも)	140g
しょうゆ	4g
たまねぎ	80g
うずら卵(水煮)	60g
じゃがいも	40g
にんにく	0.2g
しょうゆ	大さじ3/4
米酢	大さじ1/2
砂糖(中双)	小さじ2
酒	小さじ1弱
こしょう	少々
でん粉(片栗粉)	小さじ1/2
油	適量

→ 作り方

1. たまねぎは薄切り、じゃがいもは短冊切り、にんにくはすりおろし、うずら卵(水煮)は汁を切っておく。フライパンに油をひき、鶏肉を炒め余分な油はとる。
2. 肉の色が変わったら、こしょう・にんにく・たまねぎを入れて少し炒め、じゃがいもを加えてさらに炒める。
3. うずら卵を加え酒・砂糖・米酢を入れふたをして中火にし、じゃがいもに串が刺さる程度に加熱する。
4. 水溶きでんぷんを入れて全体を混ぜできあがり。

* コツ・ポイント *

フィリピンの料理です。