

アボド

1 人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

247cal
14.7g
17.7g
0.8g



◆材料（4人分）

鶏手羽元	8本	
にんにく	1かけ	
たまねぎ	1/2個	
油	適量	
A	薄口しょうゆ	大さじ1
	ナンプラー	小さじ2
	三温糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	水	適宜

【作り方】

- 1 にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に油をひき、①を炒めて香りがでたら、鶏手羽元を入れて炒める。
- 3 ②に A を入れて煮込む。

★ひとくちメモ

アボドとは、煮込むという意味があり、肉類やいか等をフィリピンのしょうゆで濃厚な味に煮込んだ料理です。日持ちもよくフィリピンの家庭の常備食といわれています。

