

# きょうのこんだて

9がつ26にち

ごはん

さつまいものポターージュ

あどぼ

ぐりーんさらだ



アドボ



## きょうのポイント

アドボ

もともとはスペインの肉料理「アドバード」を原型とするフィリピンの代表的な家庭料理がアドボです。料理名自体が「漬け込む」という意味を持つ言葉で、本場では肉を酢が入った調味液で漬けてから調理します。各家庭でいろいろな味付けがあるそうです。

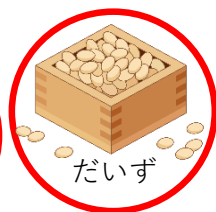
今回の調理ではハーブの一種であるローリエを使っています。甘い香りを付けてくれ、お肉の臭みを取り除いてくれる働きがあります。



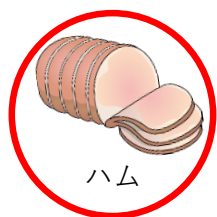
# 9がつ26にち きょうのたべもの



とりにく



だいず



ハム



しろいんげん



こめこ



さつまいも



さとう



マーガリン



ごはん



ドレッシング



たまねぎ



きゅうり



にんにく



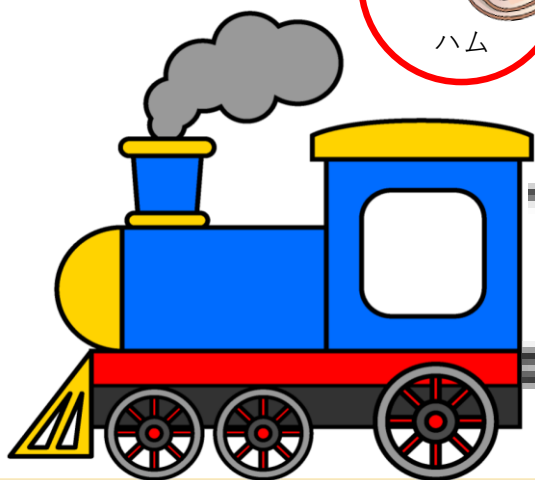
ブロッコリー



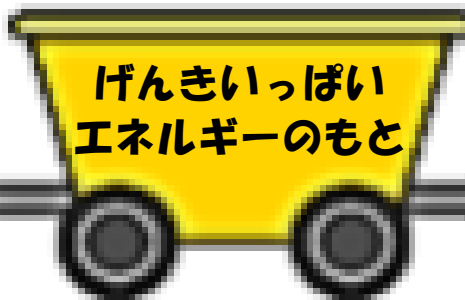
キャベツ



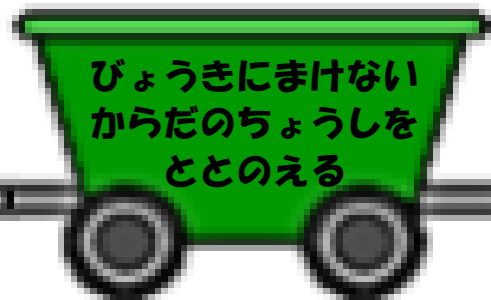
にんじん



からだを  
つくるもと



げんきいっぱい  
エネルギーのもと



びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる