



アドボ

【調理機器】
回転窯

食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	調理方法等
鶏むね肉（皮なし）	30 g	900 g	20gカット	① 釜に油を熱し、鶏肉・にんにく・土生姜を炒め、塩・こしょうを入れ炒める。
鶏もも肉（皮なし）	30 g	900 g	20gカット	
玉葱	20 g	600 g	薄切り	② 玉葱、赤ピーマンを加え、ベイリーフの煮だし汁1人10ccと調味料で煮る。 (酢の酸味をとばす)
赤ピーマン	5 g	150 g	千切り	
にんにく	0.5 g	15 g	すりおろし	
土生姜	0.5 g	15 g	すりおろし	③ 最後にごま油を入れる。
白絞油	1 g	30 g		
米酢	3 g	90 g		
三温糖	2.5 g	75 g		
濃口醤油	2 g	60 g		
ごま油	0.5 g	15 g		
塩	0.1 g	3 g		
こしょう（ホワイトペッパー）	0.01 g	0.3 g		
ベイリーフ	0.01 g	0.3 g		
水	10 g	300 g		

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。