

ヨーグルト



代替品  
(フルーツゼリー)

豆とひじきのサラダ

アドボ



汁物より  
控えめに  
盛りましょう

ごはん

ポトフ

1月29日(木)

アドボ



アドボは、フィリピンの代表的な家庭料理です。鶏肉や豚肉を、酢が入った調味液に漬けて煮込むシンプルな料理です。

フィリピンでは、地域や家庭ごとに様々な調理方法があり、ごはんによくあうおかずです。