



タンドリーチキン

～カレー風味で大人気のタンドリーチキン～



＜給食で提供されたメニュー＞

カラフルピラフ
タンドリーチキン
パイン入りサラダ
牛乳

エネルギー 224 kcal (1人分) 食塩相当量 0.7 g (1人分)

材料(4人分)

| | |
|------------|------|
| 鶏もも肉 | 400g |
| にんにくのすりおろし | 少々 |
| しょうがのすりおろし | 少々 |
| プレーンヨーグルト | 大さじ3 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 適量 |

作り方

- 【1】鶏もも肉を適当な大きさに切る。
- 【2】にんにく、しょうがと調味料を混ぜて漬けダレを作る。
- 【3】【1】の鶏肉を【2】のタレに入れ、よく揉み込む。
(漬ける時間がなくても、揉み込む事で味がなじむ。)
(ビニール袋に入れて揉んでもよい。)
- 【4】【3】の鶏肉を油を敷いたフライパンで皮の方から焼き、焼き目が付いたら裏返す。
- 【5】蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら完成。
(オーブンやトースターで焼くのも可能。)