



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。)