

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和4年 9月15日(木) 実施～

タンドリーチキン

材料

	4人分
鶏もも皮なし	50g×4切
ヨーグルト	35g
おろしにんにく	1g
ケチャップ	小さじ2と1/2
カレー粉	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
こしょう	少々
塩	少々

<作り方>

- 1.塩・こしょうで鶏肉に下味をつける。
- 2.調味料を混ぜ合わせる。
- 3.2に鶏肉を約1時間漬け込む。
- 4.フライパンでじっくり焼く。
- 5.できあがり

令和4年度 第5号
伊佐市立学校給食センター



～タンドリーチキンについて～

タンドリーチキンはインド料理の一つで、ヨーグルトとスパイスに漬け込んだ肉をタンドールという土窯で焼いたものです。この料理を簡単に作れるようにしたレシピになります。

ヨーグルトに漬け込むことで、スパイシーながらもヨーグルトのまろやかな風味を感じる味わいに仕上がります。漬け込む時間が長いと味がよく染みこみ、お肉も柔らかくなっておいしくなりますよ！



この日のメニューは

- ・牛乳
 - ・コッペパン
 - ・あさいとほうれん草のクリーム煮
 - ・タンドリーチキン
 - ・コーンサラダ
- でした。

タンドリーチキンは、子どもたちに特に人気のメニューです！