

学校給食のおすすめレシピ

タンドリーチキン



献立の組み合わせ〈例〉

- ・きな粉揚げパン
- ・タンドリーチキン
- ・キャベツとコーンのサラダ
- ・オニオンスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分	
鶏もも肉	200g

〈タレ〉	
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
ヨーグルト（全脂無糖）	20g
トマトケチャップ	大さじ2
レモン汁	小さじ1
にんにくおろし	少々
カレー粉	小さじ1/2
ガラムマサラ	少々(1振り)

【作り方】

- 1 ビニール袋にタレの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉は厚みを均等に開き、50g 4等分に切り分ける。
- 3 1のビニール袋に2の鶏肉を最低20分は漬けておく。
漬けておく時間が長いほど、味がしみ込み、ヨーグルトの効果で柔らかくなります。
- 4 鉄板に並べ、180℃のオーブンで15分程度焼く。フライパンや魚焼きグリルで焼くこともできます。

秘伝のたれに漬けて焼くだけ！
本場のタンドリーチキンをご家庭でも。