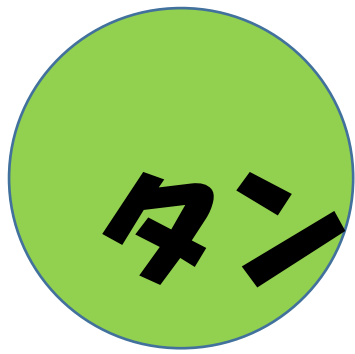




学校給食のおすすめ献立

タンドリーチキン

<材料（４人分）>

- 鶏もも肉切り身（４０ｇ）４枚
- * ヨーグルト（無糖） ２０ｇ
- * トマトケチャップ ３０ｇ
- * おろしにんにく 少々
- * カレー粉 小さじ１／２
- * ガラムマサラ 少々
- * レモン汁 小さじ１／２
- * 塩 少々
- * 黒こしょう 少々



<学校給食のメニュー 594 kcal>

- ・ 黒糖パン
- ・ タンドリーチキン
- ・ パスタサラダ
- ・ ミルメーク
- ・ レタスとたまごのスープ
- ・ 牛乳

<作り方>

- ① *をビニール袋で混ぜ合わせ、鶏肉の切り身を入れて揉み込み３０分以上寝かせる。
- ② オーブンかフライパンで焼く。
 - ・ オーブンの場合は、たれが付いた状態で焼く。
 - ・ フライパンで焼く場合は、たれをこそいで焼き、肉に火が通ったら、袋のソースを加えて煮立てる。

