



主菜



タンドリーチキン



6年生からのリクエストレシピです。給食ではパンと組み合わせていますが、ごはんとの相性もよいと思います。

作り方

- ◆をすべて混ぜ合わせて、とり肉を漬け込む。
- 肉をフライパンに乗せて中心まで火が通るまで焼く。

※魚用のアルミホイルを使うと焦げ付きにくくなると思います。
 ※トースターで焼いてもきれいに仕上がります。



材料

目安： 4 人分

- 鶏もも肉 4切れ
- ◆ にんにく 少々 (1g) みじん切り
- ◆ しょうが 小さじ1 / 2 みじん切り
- ◆ 玉ねぎ 小さじ1 みじん切り
- ◆ 塩 1.3g
- ◆ カレー粉 1.3g
- ◆ トマトケチャップ 大さじ1
- ◆ プレーンヨーグルト 大さじ1

給食では…

- ・給食では、肉や魚は低学年は40g、中学年は50g、高学年は60gの切り身を使用しています。
- ・食中毒防止のために、中心温度計で中心温度を計測しています。85℃以上を確認してから2分間焼いています。