



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。