【学校給食レシピ紹介】

2015 年 7 月掲載

レシピ名	タンドリーチキン
エネルギー （１人分）	１１２ｋｃａｌ
材料 （４人分）	（４人分） 鶏もも肉・・・・・・４切（５０ｇ／人） にんにく・・・・・・・一片 ヨーグルト・・・・・４０ｇ カレー粉・・・・・・小さじ1/3 ターメリック・・・・小さじ1/3 食塩・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・少々 （にんにく～こしょう：Ａ） サラダ油・・・・・・適量
作り方	①　Ａの調味料を混ぜ合わせる。 ②　鶏肉を①に漬け込み、しばらく味をなじませる。 ③　オーブンの鉄板にサラダ油をひき、②の鶏肉を並べて焼く。 ＊ご家庭では、オーブンのかわりにフライパンでも焼くことができます。
一言コメント （食材の栄養や、作り方のポイントなど）	「タンドリーチキン」はインド料理で、鶏肉をヨーグルトや香辛料に漬け込み、焼いたものです。「タンドール」という窯で焼くことから、その名前がついたと言われています。スパイシーな味と香りが食欲をそそり、パンにもご飯にもよく合います。ヨーグルトには肉をやわらかくする効果もあります。食欲の落ちる夏場でも食べやすく、給食では子どもたちに人気です。