

# 【学校給食レシピ紹介】

2019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)	<p>(4人分)</p> <p>若どり(もも・50g) ……4個</p> <p>ヨーグルト(プレーン) ……50g</p> <p>カレー粉 ……大さじ1/2</p> <p>ガーリック ……少々</p> <p>ターメリック ……少々</p> <p>塩 ……少々</p> <p>こしょう ……少々</p>
作り方	<p>① Aの調味料を袋に入れて混ぜ合わせる。</p> <p>② ①に若どりを入れて手でもみ込み、しばらく味をなじませる。</p> <p>③ 220℃に予熱したオーブンで、両面をこんがり焼く。または、フライパンでふたをして中火で焼き、肉を裏返して、こんがり焼く。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>タンドリーチキンは、今年10月に開催されるG20岡山保健大臣会合参加国の1つである、インドの料理です。若どりを香辛料入りのヨーグルトにつけ込み、タンドールと呼ばれる壺釜で香ばしく焼きあげます。</p> <p>子どもたちにも人気のメニューです。フライパンでもおいしくできます。</p>

