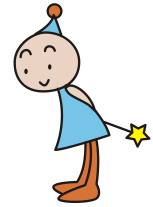


給食のレシピ紹介コーナー



今月は、給食でも人気のメニュー「タンドリーチキン」です。

「タンドリーチキン」は、鶏肉をヨーグルトや香辛料などに漬けて、香ばしく焼いた『インド料理』です。インドでは「タンドール」という円筒形の土釜で焼かれます。

鶏肉をヨーグルトに数時間つけ込むことにより、柔らかく、ジューシーに焼き上がります。さらにヨーグルトには防腐効果や脱臭効果もあります。臭みがなく、うま味たっぷりに仕上がります。ぜひご家庭でもお試しください！



タンドリーチキン

材料	1人分(g)	5人分
鶏肉(もも)	50	5切れ
塩	0.4	2つまみ
こしょう	0.05	少々
濃口しょうゆ	1.5	小さじ1強
A にんにく(すりおろし)	0.5	1かけ
プレーンヨーグルト	6	30
トマトケチャップ	3.75	大さじ1
カレー粉	0.4	小さじ1

【 作り方 】

- ① 鶏肉は50g(一人分)の大きさに切る。
- ② **A**の調味料を入れ、1時間以上(漬け込む時間が長いほど肉に味がしみ込んでやわらかくおいしくなります。)
- ③ 215℃のスチームオーブンで20分焼いて出来上がり!(家庭のオーブンですので、焼き時間は調整してください。)
※フライパンで焼いてもOKです!

漬け込み時間が長いほどおいしい!...ということは、作り置き料理に最適です!
弁当のおかずにもおすすめです!

