

給食レシピ紹介

1月の献立から28日(火)に登場する「タンドリーチキン」を紹介します。
カレーの香りが食欲をそそる1品です。マヨネーズを入れることで、しっとり仕上がります。お弁当のおかずにもぴったりですよ♪

【タンドリーチキン】

材料(小学生4人分)

- ・鶏モモ肉切身(50g) … 4切
- ・塩コショウ … 少々
- ①
 - ・マヨネーズ … 20g(大さじ1・2/3)
 - ・ケチャップ … 15g(大さじ1)
 - ・カレー粉 … 0.5g(小さじ1/4)
 - ・おろしにんにく … 0.4g(チューブタイプで1cm)
- ・油 … 適量

cookpad(クックパッド)

益田市公式キッチンに
給食レシピを載せているよ!



作り方

- ① 鶏肉に塩コショウをふる。
- ② ①の調味料を合わせて、①の鶏肉を漬け込む。(30分程度)
- ③ フライパンに油をひいて、中火で焼く。(焦げやすいので注意!)
※オーブンで焼くときは170℃で15~20分