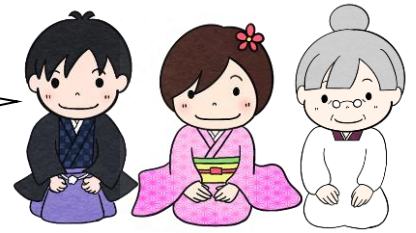




和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「スパイシーチキン」

子どもたちに人気の献立です。鶏肉に、にんにく、ヨーグルト、カレー粉、塩、しょうゆで下味をつけてから油で揚げます。ヨーグルトを使うことで、お肉がやわらかくジューシーに仕上がります。

衣はカリッとしていて、かむとカレーの香りがふわっと広がり、鶏肉のうま味が楽しめます。

ご家庭でもぜひお試しください。



＜材料 4人分＞

鶏肉	240g
にんにく	1 かけ
ヨーグルト	20g(大さじ 1 と 1/3)
カレー粉	1.6g(小さじ 1 弱)
塩	少々
うすくちしょうゆ	6g(小さじ 1 と 2/3)
米粉	12g(大さじ 1 と 1/3)
片栗粉	28g(大さじ 3 強)
揚げ油	適量

＜作り方＞

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、①・ヨーグルト・カレー粉・塩・しょうゆと混ぜ合わせる。
- ④ ③に②をつけて、180℃の油で揚げる。

～できあがり～

来月は…「関東煮（だし昆布入り）」と
「ほうれん草と切干大根のごま煮」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。