



和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます!

～12月の献立より～



「スパイシーチキン」

スパイシーチキンは12月に登場する子どもたちに人気の献立です。からっと揚げた衣の食感や、かむと口の中に広がるカレーの香り、鶏肉のうま味を味わうことができます。

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、油で揚げます。ヨーグルトを使用することで、やわらかくジューシーに仕上がります。

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	少々
プレーンヨーグルト	20g
カレー粉	小さじ1弱
塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1
米粉	大さじ1・1/3
片くり粉	大さじ3
油(揚げ用)	適量

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにする。
 - ② 鶏肉は①・ヨーグルト・カレー粉・塩・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
 - ③ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
 - ④ ②に③をつけて、180℃の油で揚げる。
- ～できあがり～

来月は…「赤だし」と
「肉じゃが(カレー味)」のレシピをお届けします。

