



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「タンドリーチキン」

今月の新献立です。ヨーグルトとさまざまなスパイスを混ぜたものに鶏肉を漬け込んで焼いた料理であるインド料理のタンドリーチキンをイメージして作りました。

給食では、乳アレルギーのある子どもたちも食べられるように、ヨーグルトは使用せず、カレー粉、にんにく、トマトケチャップ、塩、しょうゆで味つけし、スチームコンベクションオーブンを使って、表面はカラッと、身はふっくら焼きます。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	240g
にんにく	ひとかけ
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ1
じゃがいも	90g(小1個)
米粉 *	小さじ1強

*小麦粉でも代用可能です。

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ カレー粉・塩・しょうゆ・トマトケチャップ・①の順に混ぜ合わせておく。
- ④ 鶏肉を③に30分ほどつけておく。
- ⑤ ④に米粉を混ぜる。
- ⑥ フライパンを熱し、⑤と②を加えて中まで火が通るように焼く。

～できあがり～

トースターやオーブン等で表面に焼き目をつけると、さらに香ばしさを味わうことができます。

来月は…「肉じゃが」と
「ごま酢煮」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。