



# 給食レシピの紹介



～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

## <タンドリーチキン>

【材料】 4人分

- 鶏もも肉 4切れ
- カレー粉 小さじ2
- ヨーグルト（無糖） 80g
- ケチャップ 大さじ2
- 塩 少々
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- 油 適量

【作り方】

- ① 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉を混ぜ合わせた①の調味料の中に入れ、10分～20分程度漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉を両面こんがり焼いて出来上がり。



タンドリーチキンはインド料理のひとつです。本場では鶏肉を串にさしてタンドゥールと呼ばれる窯で焼いています。ちょっとスパイシーで本場の味です。クリスマスの1品にいかがですか？

