給食レシピ集

タンドリーチキン

材料（４人分）

鶏モモ肉	200g
塩	ひとつまみ
トマトケチャップ	大さじ２
カレー粉	小さじ１
しょうゆ	小さじ１/２
ヨーグルト（無糖）	大さじ２

作　り　方

①鶏肉は、４等分又は食べやすい大きさに切る。
②鶏モモ肉以外の材料をポリ袋に入れてムラが無くなるまで混ぜる。
③②に鶏肉を入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫で１時間以上おく。
④200℃のオーブンで、15 分焼く
※焦げないように様子をみながら。

・－・Memo・－・・－・・－・・－・・－・・－・・－・
給食用に、辛さ控え目です。焦げやすいので、時々様子をみて、焼き色がついてきたら、上にアルミホイルをかぶせると、焦げにくくなります。
トースターやフライパンでも調理可能です！