



『タンドリーチキン』



●材料 分量（4人分）

鶏もも肉（70g） 4切れ
（塩・こしょう）

A	ヨーグルト	少々 （小さじ1/2程度）
	ケチャップ	15g（大さじ1強）
	ソース	12g（大さじ1弱）
	カレー粉	1.4g（小さじ1/4）

●作り方

1. 鶏肉に軽く塩こしょうしておく。
2. Aの調味料を混ぜ鶏肉にもみこんでおく。（30分おく）
3. オーブンで200℃15分くらい焼く。

●ポイント

オーブンがない場合は、グリルやフライパンでも焼けますよ。

●学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・タンドリーチキン
- ・ツナサラダ
- ・ジャーマンスープ
- ・牛乳



ケチャップを入れなかったら、スパイシー焼きになります。ぜひお試しを！

