

11月 給食レシピ紹介
【タンダリーチキン】



《材料：4人分》

- 鶏もも肉・・・4枚（約320g）
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 生姜・・・1かけ
- にんにく・・・大さじ1

- ☆
- プレーンヨーグルト 大さじ2
 - カレー粉・・・小さじ1/2
 - 白ワイン・・・小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎ、生姜、にんにくはすりおろしておく。
- ③ ボールに☆と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③に鶏肉を漬け込む。
- ⑤ ④の鶏肉を熱したフライパンで皮の方から焼き、焼き目がついたら裏返す。
蓋をして蒸し焼きにし、火が通るまで焼く。
または、④の鶏肉を鉄板に並べ、180℃～200℃のオーブンで20分位焼く。

- ◆小竹町給食センターでは玉ねぎをスライスにしてアレンジをしています！
- ◆調味料にケチャップを入れてもおいしいですよ。
- ◆鶏肉を漬け込む時間がないときは、ビニール袋に入れて揉み込んでOKです！



11月12日献立