

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

タンドリーチキン



タンドリーチキンはもともとインドの料理で、ヨーグルトとスパイスに漬けた肉をタンドールという土窯で焼いたものです。この料理を簡単に作れるようにしたレシピです。

1人分
約 **285**
kcal

【材料】4人分

- 鶏もも肉……………2枚
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- A { ニンニク……………1カケ
(またはおろしニンニク…5cm)
- しょうが……………1カケ
(またはおろししょうが…5cm)
- ヨーグルト……………120g
- トマトケチャップ……………大さじ4
- カレー粉……………小さじ2



- 〈つけ合わせ〉
- せんきゃべツ……………適量
 - プチトマト……………8個

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 鶏肉は、1枚を4等分に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ニンニク・しょうがはすりおろしてAの材料をあわせて付けダレをつくる。
- 3 鶏肉を②のたれに約1時間漬け込み、味をなじませる。
- 4 オーブンを230℃に温めて置く。
- 5 オーブンペーパーを敷いた鉄板に、漬け込んだ鶏肉を皮を上にして並べる。
- 6 オーブンに入れ、様子を見ながら15～20分程度、焼き色が良くつくくらい、カリッと焼く。

このレシピの調理動画を
YouTubeで見られます



ヨーグルトで漬け込むのがポイント！

ヨーグルトは乳酸の力で、漬け込んだ肉や魚をやわらかくジューシーにする働きがあります。ステーキ肉を焼く前にヨーグルトに漬け込んだだけで、やわらかくおいしいステーキになります。ほかにも、肉や魚をみそ+ヨーグルトに漬け込んでおいしいメニューになります。

オーブントースターやフライパンでもOK！

オーブンがないご家庭やオーブンを使用するのが手間な場合は、オーブントースターやフライパンで焼いてもOKです。