

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ・フライパンで焼く場合は焦げやすいので、油（分量外）をひいて、ふたをして弱火で焼きましょう。
- ・カレー粉はお好みで量を調整してください。

【タンドリーチキン】		4人分量	切り方	作り方
鶏もも切り身	1.00	300.0 g	4枚に切る	①鶏肉に塩とカレー粉を加えて混ぜる。
カレー粉	0.60	小さじ2		②その他の材料を加えてよく揉みこんで漬ける。
食塩	0.60	小さじ1/2		③オーブン、もしくはフライパンで焼く。
玉ねぎ	10.00	1/6 個	すりおろす	※フライパンで焼く場合は薄く油をひいてください。
にんにく	0.50	ひとかけ	すりおろす	
しょうが	0.50	ひとかけ	すりおろす	
砂糖	0.17	少々		
プレーンヨーグルト	15.00	60.0 g		
しょうゆ	0.17	少々		
トマトケチャップ	5.00	大さじ1と1/2		