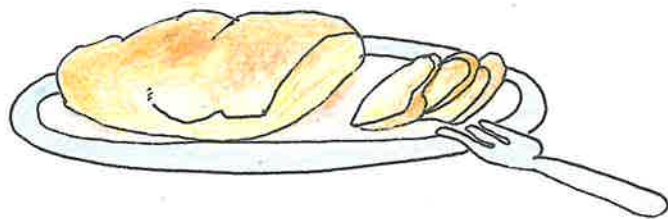


保育園給食
お母さんレシピ

タンドリーチキン

<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

鶏肉	240g
食塩	0.6g(一つまみ)
カレー粉	1.8g(小さじ1弱)
プレーンヨーグルト	48g(大さじ3)
しょうゆ	2.4g(小さじ1/2)
ケチャップ	2.4g(小さじ1/2)



<作り方>

1. ヨーグルトにカレー粉、しょうゆ、ケチャップを混ぜる。
 2. 鶏もも肉に塩をしてから①をからめ約30分おく。
 3. 230℃のオーブンに②を並べて約25分焼く。
 4. 途中で裏返す。
- ※鶏もも肉は一人分ずつ切ったものを焼くのではなく、大きいかたまりで焼き、後で切り分けた方が、身が縮まなくて良い。

ゆかせんせいのおススメ一言

漬け込む作業を元気で張って
やってしまえば、あとは焼くだけ！
ジュースでおいしかった！
フライパンでもOKです。



<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
86kcal	14mg	0.2g

祖納保育所給食担当発行