

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## タンドリー チキン



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏もも肉 にんにく 酒 しょうゆ 24 g ケチャップ 42 g ヨーグルト 42 g カレー粉 油	480 g 1片 大さじ1強 大さじ1と1/2 大さじ3強 大さじ3強 小さじ2 少々	①鶏肉は一口大、にんにくはみじん切りにし、ボールに入れる。 ②調味料をボールに入れて混ぜる。 ③ラップをして3時間冷蔵庫に置く。 ④フライパンに油をひき、③をたれごと並べて焼く。
<p><b>ポイント！</b></p> <p>パンと組み合わせて出すことが多い、小学校でも中学校でも人気のメニューです。 濃いめの味なので、ご飯にも合うおかずです。 鶏もも肉は、唐揚げ用にカットされたもの、にんにくはチューブタイプなら、2cm位出したものを使えば、混ぜて焼くだけなので簡単です。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	283	kcal
たんぱく質	21.1	g
		脂質 18 g
		食塩相当量 1.4 g