


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	タンドリーチキン (主菜：メインのおかず)			
分量 ※大人4人分				
材料	分量			備考
鶏もも肉	300g			
塩	少々			
玉ねぎ	中1/6個(約30g)			(A)
しょうが	1かけ			(A)
にんにく	1かけ			(A)
プレーンヨーグルト	60g			(B)
カレー粉	小さじ1/2強(1.2g)			(B)
ケチャップ	大さじ1弱(12g)			(B)
塩	小さじ1/3(2g)	(B)		
サラダ油	小さじ2(6g)			
<b>手順(家庭用)</b>				
<p>(1) 鶏肉(から揚げ用)に下味の塩をまぶしておく</p> <p>(2) 玉ねぎはすりおろしておく。しょうが、にんにくはみじん切りにする。・・・(A)</p> <p>(3) プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、塩をあわせておく・・・(B)</p> <p>(4) (2)と(3)を混ぜたものに、(1)の鶏肉を漬け込み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。</p> <p>(5) フライパンで中心まで火が通るまで焼く。(200℃のオーブンで15分。魚焼きグリルやオーブントースターでもOK)</p> <p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパイシーで夏の暑い時でも食欲をそそる一品です。</li> <li>・焼く時はたれをぬぐわずそのまま焼きます。</li> <li>・鶏肉に火が通りにくいので、中心までしっかり加熱されているか注意してください。</li> </ul>				
<b>栄養価(幼児1人分)</b>				
エネルギー121kcal たんぱく質8.6g 脂質8.3g 食塩相当量0.7g				

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園