



タンドリーチキン



<材料> もも肉 1枚分

<作り方>

・鶏もも肉・・・1枚

① ☆を混ぜお肉を漬け込む

・ヨーグルト・・・大さじ4

(約 30分)

・しょうゆ・・・小さじ1

② フライパンまたはオーブンで焼く

☆ ・カレー粉・・・小さじ1/2

・にんにく・・・適量 チューブでも大丈夫です



・塩コショウ・・・適量



ヨーグルトで漬け込むことで、お肉が柔らかくなり食べやすいです。

【フライパンの場合】

焦げやすいので焼き物用のアルミホイルを敷いて焼くのがオススメです

【オーブンの場合】

220℃に予熱したオーブンで焼き色がつき、肉に火が通るまで 15～20分ほど焼く。

給食ではもも肉を提供していますが、手羽元やむね肉でも調理できます♪