

## 給食レシピ紹介

カレーのスパイスでご飯がすすむメニューです。



料理名		タンドリーチキン	
材料	4人分	作り方	
鶏もも切り身60g	4枚	①	カレールーを少量のお湯で溶いておく。
純カレー粉	小さじ1	②	カレールーとその他の調味料を混ぜて鶏肉を漬け込む。
カレールー	20g	③	漬け込んだ鶏肉を焼く。
ウスターソース	小さじ1		
トマトケチャップ	大さじ1	☺	30分くらい漬け込んでから焼くと、ほどよく味が染み込みます。
プレーンヨーグルト	大さじ2	☺	焦げやすいため、焼き加減に注意してください。