

タンドリーチキン ～世界の料理(インド)～

- ① ビニール袋に①と鶏肉を入れ、よくなじませ、15分程度おく。
(時間があれば、1時間以上おくとよりしっかりと肉に味がしみこみます。)
- ② オーブン(210℃で15～20分程度)で焼き、焼き色がついたら完成。

★フライパンで焼いて作ることもできます。
 (油をひき、こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして、肉に火がしっかり通るまで5分程度、蒸し焼きにする。
 (焼き時間は様子を見て調整。)

材料(中学生4人分)			
材料名		使用量(目安)	使用量
鶏もも肉切身 (1切れ80g程度)		4切れ	320g
①	塩	小さじ1/3	1.6g
	こしょう	少々	0.04g
	白ワイン	小さじ1	5g
	にんにく(みじん切り)	1/3かけ	3g
	トマトケチャップ	大さじ2	30g
	ウスターソース	小さじ1	6g
	カレー粉	小さじ1	2g
	プレーンヨーグルト	大さじ2	30g

★給食では、プレーンヨーグルトを除いて、「スパイシーチキン」として提供することもあります。

