

主菜

タンドリーチキン



料理の特徴

とり肉を香辛料につけ込んで焼いた、インド料理です。インドでは、タンドールという円筒型の土窯（つちがま）で焼きます。

給食ではオーブンを使って、焦げないようにじっくり焼きます。

エネルギー103kcal、食塩相当量 0.7g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

とり肉（もも皮なし）	4切れ （1切れ約 70g）	
A	にんにく	少々
	しょうが	少々
	プレーンヨーグルト	大さじ2と2/3
	酢	大さじ1弱
	カレー粉	小さじ1弱
	チリパウダー	少々
	砂糖	小さじ1と1/3
	パプリカ（パウダー）	小さじ1/2弱
	塩	小さじ1/3
こしょう	少々	

- 1 にんにく、しょうがはすりおろす。
- 2 Aは混ぜ合わせ、とり肉を 30 分以上つけ込む。
- 3 天板にクッキングシートを敷いて2を並べ、200℃に加熱したオーブンで20分から30分焼く。

給食の献立（小学校）



タンドリーチキンサンド （サンドパン・タンドリーチキン）

- 牛乳
- キャベツとコーンのスープ
- ※とり肉が焦げそうになったら、上にアルミホイルをかぶせます。
- ※パンにはさんで食べるとおいしくいただけます。
- ※ヨーグルトにつけ込むことでやわらかく仕上がるので、他の部位（むね・手羽元）でもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。