



## 給食室だより

大阪市立内代小学校

2月号

今日の献立はタンドリーチキンでした。

家庭で作れるレシピを紹介します。

### 【材料】 4人分

鶏もも肉 2枚 ヨーグルト 100cc カレー粉 小1

ケチャップ 50cc 塩 小1強

おろしニンニク、しょうが 各小1/2

チリパウダー 小1/2 ブラックペッパー 少々

① 鶏肉は包丁で筋切りし、穴を開け味を染みやすくする。

② すべての調味料を肉と一緒にビニール袋に入れ揉み混ぜ

数時間漬け込む。

③ 漬け汁ごと 220℃～250℃のオーブンで 25分～30分程焼く。

好みでレモンを絞っていただきます。