

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°C~250°C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。