

タンドリーチキン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
鶏もも肉切り身（約55g）	1枚	4枚
たまねぎ	4	16g
古根しょうが	0.2	0.8g
にんにく	0.1	0.4g
ヨーグルト	2	8g
トマトケチャップ	2	8g
しょうゆ	0.5	2g
A 砂糖	0.2	0.8g
塩	0.2	0.8g
こしょう	0.02	0.08g
カレー粉	0.5	2g
パプリカ粉末	0.02	0.08g
サラダ油（天板用）	0.3	1.2g

<作り方>

たまねぎ、しょうが、にんにくはすりおろす。

Aと を混ぜ合わせて、その中に鶏肉を漬け込む。

サラダ油をぬった天板に、 の鶏肉を並べ、中まで火が通るようにオーブンでしっかり焼く。

1人当たり栄養価：1食分 - 120kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.5g

<一口メモ>

* ヨーグルトと香辛料に漬けこんだ鶏肉をタンドールという壺型のかまどで焼いたインド料理です。給食ではオーブンでこんがりと焼きます。フライパンでも簡単に焼くことができます。

