肉　あおば給食レシピ

タンドリーチキン

材料（6切れ分）　1個あたり 70kcal

	鶏もも肉　40g	6切
A	プレーンヨーグルト	50g
A	カレーフレーク	15g
A	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
A	食塩	1g弱
	小麦粉	小さじ1

作り方

1. バーモントフレークを、熱湯で溶く。
2. Aの材料と混ぜ合わせて、漬け汁にする。
3. 2の漬け汁に鶏肉を30～40分漬ける。
4. 表面に小麦粉を茶こしでふり、オーブン180℃で20分焼く。焦げる場合は、表面にアルミホイルをかぶせる。

ポイント

★小麦粉を表面にふることで、乾燥が防げ、パサつきが少なくなります。
★オーブンが手間の場合は、フライパンで焼いても良いでしょう。

食物アレルギーのお子さん	配慮食のお子さん	栄養士コメント
	肉ハンバーグを作り、蒸します。あんは、上記材料のつけ汁の材料に水分を加え、片栗粉でトロミをつける。 肉ハンバーグの材料（5個分） ・鶏ささみひき肉　200g ・サラダ油　大さじ1 ・パン粉　20g ・卵　1個 ・片栗粉　小さじ2 ・食塩　少々 ※フードカッターに材料をかけます。	