

タンドリーチキン

【材料 こども2人分】

●鶏もも 140g ●カレー粉 小さじ1/6 ●プレーンヨーグルト 12g ●塩 少々

【作り方】 1. 鶏ももを一口大に切る。

2. 鶏ももはカレー粉・プレーンヨーグルト・塩で下味をつけておく。

3. 天板にクッキングシートをひき、下味をつけた鶏ももを並べ、
約180℃ 20分を目安にしてオーブンで焼き上げる。

奈良市こども園・保育園 給食レシピ

【材料（大人2人分）】

●鶏もも肉 160g ●酒 大さじ1/2

A (●トマトチャップ 大さじ2 ●プレーンヨーグルト 20g ●にんにく 1片 ●パプリカ(粉) 小さじ1
●カレー粉 大さじ1/2)

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、フォークで穴をあけて酒に漬けておく。にんにくは摩り下ろしておく。
- ② 保存袋にAと①の鶏を入れ、よく馴染ませる。
- ③ 冷蔵庫に30分～1時間入れておく（前日に漬けておいてもよい）。
- ④ オーブンは250℃に余熱しておく。オーブンシートを敷いた天板に鶏を並べ、オーブンで20分程度焼く。
- ⑤ 器に盛り付ける。

奈良市 健康増進課