

# 簡単!すぐできる! 給食 レシピ

9月29日(火)  
の献立

## タンドリーチキン



とりにく 鶏肉をヨーグルトとカレー粉のたれに漬けてから、香ばしく  
焼きあげるインド料理です。つけこみ調味料と鶏肉をしっかりから  
ませて焼くとジューシーに仕上がります!

### 作り方

- ① とりにく 鶏肉に塩コショウする。
- ② つけこみ 調味料を混ぜて、ビニール袋に  
入れる。①も袋に入れる。
- ③ 冷蔵庫で30分~1時間程保管する。(とりにく  
調味料をつけこみ、味をしみこませる)
- ④ 天板にクッキングシートをしき、220℃のオーブ  
ンで15分焼く。中心まで焼けたら完成!

### 材料 (4人分)

・鶏もも肉(から揚げ用)	8~10切	} つけこみ 調味料
・塩コショウ	少々	
・プレーンヨーグルト	70g	
・カレー粉	大さじ1	
・ケチャップ	大さじ2	
・しょうゆ	小さじ1	