

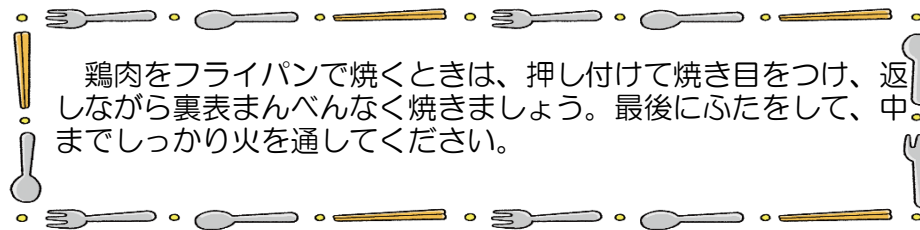
簡単!すぐできる!

# 給食 レシピ

23

給食週間の  
献立

## チキンのシュラスコ風



鶏肉をフライパンで焼くときは、押し付けて焼き目をつけ、返しながらか裏表まんべんなく焼きましょう。最後にふたをして、中までしっかり火を通してください。

### 作り方

#### 本材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 60g×4切れ
- ・にんにく 1/2かけ
- ・こしょう 少々
- ・チリパウダー 少々
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・しょうゆ おお 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1

- ①鶏もも肉の筋を取る。
- ②にんにくをすりおろし、すべての調味料を混ぜ合わせる。
- ③②の中に鶏もも肉を漬け込む。
- ④火が通るまで焼いて出来上がり。