

料 理 名	材 料	4人分量
タンドリーチキン	鶏もも肉 皮付き	4切
	塩	小さじ1/6
	玉ねぎ中(すりおろす)	1/6個
	にんにく(すりおろす)	1/2かけ
	生姜(すりおろす)	少量
	プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	お好みソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3	



パン 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜スープ クリスマスカップデザート

【作り方】

①Aの調味料を混ぜ合わせる。

②混ぜ合わせた①に肉を漬け込み、冷蔵庫で1時間程度おく。

③200度に余熱したオーブンで20分焼く。

※温度と時間は、焼き加減を見ながら調整して下さい。

【一口メモ】
給食でも大人気のメニューです。是非、ご家庭でも作ってみて下さい。

※ 給食用の分量です。ご家庭で作られる場合は、量を調整してご活用下さい。