

## 保育所のおすすめレシピ

### 主菜：タンドリーチキン



#### 【材料：4人分】

(大人2人分と子ども2人分)

鶏もも肉	300グラム
ヨーグルト	大さじ2と小さじ1
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ2/3弱
A 塩	小さじ1/5
黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
にんにく	1かけ
大豆油	小さじ1

#### 作り方

- ①Aの調味液に肉を漬ける。  
にんにくはすりおろし、ボールに調味料をすべて入れて混ぜる。そこに、食べやすい大きさに切った鶏肉を入れて30分以上漬け込む。
- ②フライパンに油をしき、①の肉を焼く。  
最初中火で焼き、弱火にしてふたをして、3分焼く。裏返して、逆の面も同じように焼く。

(子ども1人分)エネルギー:133 キロカロリー たんぱく質:8.8グラム 食塩相当量:0.6グラム  
(大人1人分)エネルギー:266 キロカロリー たんぱく質:17.6グラム 食塩相当量:1.2グラム

**ワンポイント：**ヨーグルトの乳酸が、肉の筋繊維をほぐして柔らかくします。  
柔らかくするためにも、しっかり漬け込みましょう。