

# 給食レシピ

## 〈料理名〉

## タンドリーチキン

## 〈写真〉



### 材 料

1人分(g)

切り方

鶏もも肉	}	90(1枚)		
食塩		0.5		
黒コショウ		0.01		
ヨーグルト	}	20		
カレー粉		0.5		
トマトケチャップ		A	5	
チリパウダー			0.1	
濃口醤油			1	
ウスターソース			2.5	

### ～付け合わせ～

#### ●人参のグラッセ

人参	30	シャトー切り、又はスティック状
バター	2	
砂糖	1.5	
コンソメ	0.5	

#### ●ポテトのローズマリー風味

じゃが芋	50	乱切り
白コショウ	0.05	
ローズマリー	0.01	
食塩	0.1	

クレソン	1本	

### 作 り 方

- ① 鶏肉に食塩・黒コショウで下味をつける。
- ② Aの材料は全てボールで合わせておく。
- ③ 鶏もも肉は味がしみこみやすいように皮目にフォークを刺してひらき、②に30分程度漬ける。
- ④ 皮目を上にして鶏肉を並べ、200℃に温めたオーブンで20分くらい焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、付け合せを添えて出来上がり。

### ～付け合わせ～

#### ●人参のグラッセ

- ① 人参をシャトー切り又は、スティック状に切る。
- ② 鍋に人参がかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。コンソメ、砂糖を入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 煮汁がなくなったらバターを入れる。人参にバターをからめ、つやを出す。

#### ●ポテトのローズマリー風味

- ① じゃが芋を乱切りにする。
- ② 鍋にじゃが芋がかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。
- ③ じゃが芋に火が通ったら、お湯を捨て、鍋をゆすってじゃが芋を転がし強火で軽く水分をとばし、粉ふき芋にする。
- ④ 食塩、白コショウで味付けし、香りづけのローズマリーを混ぜる。

### ★一言メモ★

本レシピでは、1枚肉の鶏肉を使用していますが、骨付きの鶏肉でも美味しく作ることが出来ます。  
辛いのが苦手な方はチリパウダーやカレー粉を少なめに。

