

# タンドリーチキン

## 宮島学校給食センター



### 献立名

コーンピラフ  
タンドリーチキン  
ブロッコリーサラダ  
かぼちゃのクリームスープ  
キャンドルケーキ  
牛乳

### ＊ 減塩のポイント

カレー粉、にんにく、しょうがなどを使用することで、香りやうま味をつけ、塩が少なくてもおいしく食べることができます。また、調味料の中では比較的塩分が少なめの、ケチャップを使っていることも減塩のポイントとなっています。

### ■ 材料（４人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

|               |             |
|---------------|-------------|
| 鶏モモ肉          | 60 g × 4 切れ |
| 塩             | 小さじ 1 / 6   |
| 玉ねぎ（すりおろし）    | 25 g        |
| にんにく（すりおろし）   | 1. 4 g      |
| A しょうが（すりおろし） | 1. 2 g      |
| ヨーグルト         | 小さじ 2 強     |
| ケチャップ         | 小さじ 1 / 2   |
| オリーブ油         | 小さじ 1 / 3   |
| カレー粉          | 小さじ 1 / 2   |

### ■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① A を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ② 230℃のオーブンで10分焼く。