

タンドリーチキン



通常食では漬け込む
タレにヨーグルトが
入っていますが、ア
レルギー除去食では
ヨーグルトを除去し
て作りました。

～メニュー～

- 牛乳
- ターメリックライス
- **タンドリーチキン・ヨーグルト除去**
- じゃことごまのサラダ
- かぶのスープ
- さつま芋のチーズケーキ

今日で2学期の給食が終了しました。
もうすぐ冬休みが始まりますね。体調管理に気をつけて元
気に3学期をむかえましょう！



★ タンドリーチキン ★

材料 (小学校1人分)

下味

鶏もも肉	40g/1枚
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1g
白ワイン	0.5g
トマトケチャップ	3g
カレー粉	0.15g
レモン果汁	0.2g

🔔 作り方 🔔

- ① 鶏肉に塩、こしょうをし、にんにくのおろし汁、ワイン、ケチャップ、カレー粉、レモン汁に漬け込み冷蔵庫に入れる。
- ② オーブンで焼く。

