

おうちで作ろう

みんなの 学校給食レシピ

タンドリー チキン

今日の
レシピ



献立名

- さつまいもパン
- 桜島大根のポトフ
- タンドリーチキン
- 牛乳



材料 (4人分)

鶏もも肉 (皮あり)..... 200 g

【調味料】

カレー粉..... 小さじ1弱
おろししょうが..... 小さじ1/2弱
おろしにんにく..... 小さじ1/2弱
塩..... 少々
砂糖..... 小さじ1
濃口醤油..... 大さじ1
ケチャップ..... 大さじ1
豆板醤..... 少々
ヨーグルト..... 大さじ3

作り方

- 1 鶏もも肉は4等分に切り、ボウルまたは調理用袋に入れる。
- 2 すべての調味料を①に入れてもみこみ、冷蔵庫に30分おいて味をなじませる。
- 3 230℃に予熱したオーブンで約15～18分焼いたら完成。



大隅学校給食センター

大隅学校給食センターでは毎日11校1園分の約830食を17名の調理員で作っています。ピザトースト・グラタン・オムレツなどの手作り給食や、地場産物の活用、週1回以上はみそ汁の献立にして和食の良さを感じてもらえるような工夫など、給食を生きた教材として活用できる取り組みを行っています。1月23日は学校給食週間にちなみ、鹿児島県の食材を多く取り入れた献立でした。タンドリーチキンの鶏肉は、曾於市にある株式会社ナンチクで加工され給食センターに届けられました。カレー粉やヨーグルトなどを使うことで、減塩の工夫もしています。下味をつけて焼くだけと簡単なのでぜひ作ってみてください♪

