



「タンドリーチキンの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・鶏もも肉（皮なし）	180g	・生姜	少々
・玉葱	10g	・にんにく	少々
・パプリカ（赤）	3g	・塩	少々
・ピーマン	6g	・こしょう	少々
・プレーンヨーグルト	大さじ1	・カレー粉	小さじ1/2
		・油	適量

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切ります。
- ② 玉葱、パプリカ、ピーマンはみじん切りにします。
- ③ 生姜、にんにくはすりおろします。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせ、20分くらいおいて味をなじませます。
- ⑤ フライパンに油をしき、④を焼きます。

盛り付け例



もともと、タンドリーチキンはインド料理です。「タンドール」という円筒形の土窯で焼くのでこの名前がつけました。

保育園のタンドリーチキンは、パプリカ（赤）やピーマンの色でカラフルです♪

