保育所のおすすめメニュー

タンドリーチキン

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏もも肉	１８０ｇ	**①鶏肉の下処理をします。** 鶏肉にフォークで数ヶ所穴を開け、塩こしょうをすり込みます。 **②肉を調味料に漬け込みます。** ジッパー付きビニール袋などに①の肉を入れ、おろしにんにく、おろし生姜、カレー粉、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ヨーグルトに漬け込みます。（冷蔵庫で１時間以上） **③肉を焼きます。** ②の漬け込んだ肉を、２２０～２３０℃のオーブンかフライパンで１０分程度焼きます。 **④じゃがいもを添えます。** じゃがいもは茹でて、肉の横に添えます。
食塩	小さじ１/６ （１ｇ）	
こしょう	少々	
おろしにんにく	小さじ１/４ （１ｇ）	
おろし生姜	小さじ１/４ （１ｇ）	
ヨーグルト（無糖）	大さじ２ （３０ｇ）	
カレー粉	小さじ１/６ （０．３ｇ）	
ケチャップ	軽く大さじ１ （１２ｇ）	
砂糖	小さじ１（３ｇ）	
しょうゆ	小さじ１（６ｇ）	
じゃがいも	中１/２個 （６０ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー108ｋcal・たんぱく質 3.3ｇ・脂質 12.3ｇ・塩分 0.9ｇ）

【６月メニュー～もんで焼くだけ！タンドリーチキン】

子育て支援課です。

今年は梅雨入りが遅く、朝晩が比較的涼しい６月ですね。疲れが出やすく、体調を崩している子どもさんも多いことかと思います。

今回は、千丈保育所から、ジューシーな鶏もも肉を使ったご飯が進む「タンドリーチキン」を紹介します。

鶏もも肉をカットして、下味をもみ込んで、フライパンなどで焼くだけ！とっても簡単です！

しかも、下味に使ったヨーグルトはお肉をとても柔らかくしてくれます。

食欲が落ちる梅雨や夏場に、ちょっぴりスパイシーなタンドリーチキン。お弁当や下味をつけたまま冷凍もできるので、重宝するメニューです。ぜひお試しあれ～♪