

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★タンドリーチキン& トマトと卵のスープ★



タンドリーチキンはインドの料理です。カレーのスパイスの中に、ヨーグルトのほんのりまろやかな味が特徴です。調味料に漬け込むことで、お肉が柔らかくてジューシーになりおいしいですよ♪

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
タンドリーチキン			
鶏もも肉		50 g	200 g
カレー粉		0.1 g	少々
ヨーグルト		3 g	大さじ 1
にんにく	すりおろす	0.1 g	少々
生姜	すりおろす	0.1 g	少々
塩		0.2 g	ひとつまみ

トマトと卵のスープ			
ベーコン	短冊	15 g	60 g
たまねぎ	角切り	30 g	小1 個
水		110 g	2 カップ
野菜ブイヨン		1 g	1 個
人参	いちょう	10 g	1/3 本
じゃがいも	角切り	30 g	1 個
トマト(缶詰)		20 g	1/2 個
塩		0.5 g	小さじ 1/3
こしょう		0.01 g	少々
卵		13 g	1 個
パセリ		1 g	1 枝



〈作り方〉

タンドリーチキン

- ① 調味料を混ぜ合わせ鶏肉を漬け込む。
- ② オーブンで 200℃で 15 分～20 分焼く。

※フライパンで焼いてもよい。

トマトと卵のスープ

- ① ベーコンを炒め、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ② 水、ブイヨンを入れ、人参、じゃがいもを入れて煮込む。
- ③ トマトを入れて塩、こしょうで味をつける。
- ④ 溶いた卵を流し入れ、最後にパセリをちらす。

※トマトは生を使ってもよい。