



タンドリーチキン

(材料: 子ども1人分量)

鶏もも肉	60g	にんにく	0.5g
塩	0.5g	しょうが	0.5g
こしょう	0.01g	ヨーグルト	15g
		カレー粉	0.25g

(作り方)

①みじん切りにしたにんにく、しょうがを鶏もも肉にまぶす。

②①に塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉をまぶし、よく混ぜ合わせる。

③②を焼く。

カレー味のお肉は、とても人気があります。カレー粉は、食欲増進効果があるので、暑い夏にぴったりのメニューです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
124kcal	10.5g	9.0g	1.0g	22mg	0.6g