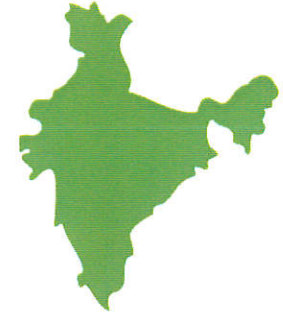




令和5年度学校給食週間 2日目



インド “タンドリーチキン”



畿央大学健康栄養学科
学生考案レシピです！

作り方

- ① 鶏肉…ひと口大に切る
にんにく・しょうが…みじん切り
キャベツ…ざく切り
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、
鶏肉を炒める。
- ③ キャベツを加え炒める。
- ④ 調味料を加え、味を調え仕上げる。

材料(4人前)

鶏肉 … 300g	【	ケチャップ … 大さじ2
油 … 適量		カレー粉 … 適量
にんにく … 1かけ		塩・こしょう … 少々
しょうが … 1かけ		
キャベツ … 葉4枚		

～本場のタンドリーチキン～

本場インドでは、複数のスパイスとタンドールという土窯を使うことが特徴です。主な食材は、鶏肉・スパイス・ヨーグルト・ライム汁など。スパイスは好みにもよりますが、ターメリック・コリアンダー・カイエンペッパー・ガラムマサラなどを使用するのが一般的です。鶏肉をヨーグルトや調味料を混ぜたタレに漬け込み、串に刺してからタンドールで香ばしく焼いて作るそうです。

