

5月 インド【タンドリーチキン】（幼稚園、小学校）

インドでは、家庭で手作りするヨーグルトや香辛料に鶏肉を漬け込んで味つけし、「タンドール」というつぼの形をしたかまどを使って焼きます。給食では、ヨーグルトの他にカレー粉とパプリカ粉を使うので、焼きあがった鶏肉はほんのり黄色です。

～材料（4 人分）～

鶏もも肉	200g	
下味用		
ヨーグルト	大さじ 1	
玉ねぎ	1/8 個	みじん切り
塩	少々	
濃口醤油	小さじ 1/2	
カレー粉	少々	
パプリカ粉	少々	



- ① 下味用の調味料をすべて混ぜ合わせて鶏肉にもみこむ
- ② 230℃のオーブンで 15 分焼く。オーブンがない場合はフライパンで火が通るまで焼く

5月 インド【カレーピラフ】（中学校）

インドでカレーというと、スパイスを使って煮込んだ料理のことをいいます。今回は、カレー味のピラフと、ほんのりカレー味のするタンドリー風チキンを紹介します。本来のタンドリーチキンはヨーグルトを使って作りますが、今回は塩糀でアレンジしてみました。

～材料（4 人分）～

米	3 合分	洗って水を切る	食塩	小さじ 1/2
豚ミンチ	40g		薄口醤油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 個	粗みじん切り	こしょう	少々
人参	1/7 本	粗みじん切り	鶏がらスープ	お好みで
さやいんげん	彩り程度	長さ 1 cm幅切り	水	炊飯器に合わせて
しょうが	少々	みじん切り		
にんにく	少々			
サラダ油	少々			
白ワイン	小さじ 1			
カレー粉	小さじ 1			

- ① 炊飯器に米、水を入れ浸ける
- ② サラダ油を入れ、豚ミンチ、白ワインを入れて炒める
- ③ 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、カレー粉を入れて炒める
- ④ 炊飯器に炒めた具を入れる
- ⑤ 薄口醤油、食塩、こしょう、鶏がらスープ、さやいんげんを入れ炊飯する

【タンドリー風チキン】

～材料(4人分)～

鶏肉	220g	
塩糀	小さじ 1	
にんにく	少々	みじん切り
しょうが	少々	みじん切り
トマトケチャップ	大さじ 1/2	
カレー粉	少々	
サラダ油	少々	

- ① 塩糀、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせ鶏肉に味を付ける
- ② サラダ油を入れ、鶏肉を焼く

【ひよこ豆のサラダ】

～材料(4人分)～

加熱済ひよこ豆	40g		白ワイン	小さじ 1/2
きゅうり	1/2 本	縦 1/2 切り斜め切り		
玉ねぎ	1/2 個	1/4 切り 5 mm幅切り		
サラダ油	大さじ 1/2			
食塩	少々			
こしょう	少々			
砂糖	小さじ 2			
薄口醤油	小さじ 2			
レモン果汁	小さじ 2			

- ① 加熱済ひよこ豆、きゅうり、玉ねぎをゆでて湯を切り冷ます
- ② サラダ油、食塩、こしょう、砂糖、薄口醤油、レモン果汁、白ワインを混ぜ合わせ火にかけてから冷ます
- ③ 冷ましたひよこ豆、きゅうり、玉ねぎとドレッシング混ぜ合わせる