

上郡町学校給食 レシピ集

～国際献立編～

インド



<タンドリーチキン>

材料	量(4人分)
鶏肉(骨付き)	4本
ヨーグルト	小さじ2
カレー粉	少々
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1

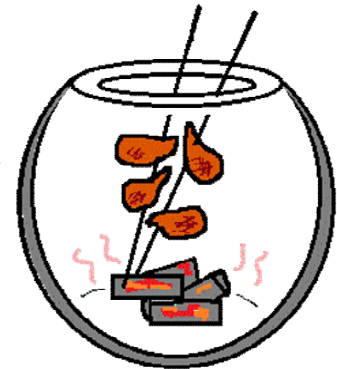


<作り方>

- 1、塩こしょうした鶏肉を、調味料をすべて混ぜ合わせたタレに漬け込みます。
- 2、そのまま味がしみ込むまでしばらく寝かせます。
- 3、オーブンで、220℃15分ほど焼いて出来上がりです。



※インドでは「タンドール」という炭の入った壺の中でチキンを焼きます。また、ナンは壺の内側に張り付けて焼きます。



<チャプチェ>

材料	量(4人分)
卵	1/2個
豚ひき肉	50g
はるさめ	16g
たまねぎ	80g
人参	12g
にら	12g
さとう	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
ごま油	少々



韓国



<作り方>

- 1、卵は錦糸にし、他の具材も細く切ります。
- 2、春雨をお湯で戻しておきます。
- 3、ひき肉を炒めた後1、2の材料も炒め、調味料で味付けして完成です。