

給食 ✕ ししぴ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します。

学校給食センター ☎ 049 (294) 2242

No.02

タンドリーチキン

1人分 119kcal、塩分0.9g

給食でも大人気の「タンドリーチキン」は、暑くなるこれからの季節に、カレーのスパイシーな味と香りが食欲をそそるおすすめのメニューです。鶏肉の漬け込みは最低でも30分、時間があれば一晩おいた方が、味がしみ込んでおいしくなります！



ヨーグルトのおかげでお肉がやわらかくなっておいしい♪
カレーの辛味と旨味が絶妙・・・！！



材料 (4人分)

- 鶏もも肉皮付き…1枚 50g を 4枚
- 塩…2g (小さじ 1/3)
- こしょう…少々
- A ヨーグルト…50g
- カレー粉…1.8g (小さじ 1弱)
- トマトケチャップ…20g (大さじ 1 と 1/3)
- ウスターソース…10g (小さじ 2弱)

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉を①に漬け込む。
- ③ 180℃のオーブンで20～25分焼く。
肉の中心まで火が通っていることを確認し
できあがり。

わがわがの アイドル

アイドル募集中！

☑ 町内在住で小学校入学前のお子さん

📍 役場3階秘書広報課

☎ 049 (295) 2112 ☎ 332



玉田 理紗ちゃん (2才)

体を動かし、リズム遊びが大好きな理紗ちゃん。少しずつ言葉も出てきて、パパ・ママとお話し出来る日も近いかな。。



武藤 圭祐くん (2才)

外遊びと電車の踏切が大好き。いつも元気いっぱいな圭祐。これからも、自然の中でたくさん一緒に遊ぼうね。