



主菜

チキンのカレー焼き



©富士宮市さくやちゃん

スパイスが利き、暑い季節にぴったりのカレー風味のチキンです！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

鶏もも肉	4切(200g)
(A)	
・塩	少々
・こしょう	少々
・にんにく	少々
・白ワイン	大さじ1
・カレー粉	少々
・しょうゆ	小さじ1
・トマトチャップ	小さじ1

作り方

- ①にんにくをすりおろす。
- ②(A)の調味料を合わせておいたものに、鶏肉を漬け込む。
- ③下味をつけた鶏肉をフライパンやオーブンでおいしそうな焦げ目がつくように焼く。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・チキンのカレー焼き
- ・コーンポテト
- ・ジュリエンスープ
- ・コーヒ-牛乳のもと

