

給食レシピ



タンドリーやき

食品名	1人分 (g)	切り方・下処理	調理方法
肉切り身50g程度	1枚		にんにく～こしょうを混ぜ合わせ、肉に下味をつけて焼く。 ☆給食では白身魚やいか等で作ることもあります。 お弁当のおかずにもいいですよ！
にんにく	0.2	みじん	
しょうが	0.5	みじん	
ヨーグルト	5		
トマトケチャップ	2.5		
カレー粉	0.25		
塩	0.2		
こしょう	少々		
			※調味料は、ご家庭で調節してください。