

～今月のレシピ紹介～



今月のご紹介したいレシピは、タンドリーチキンです！！

あまり家庭では食べられないメニューかと思いますが、園では好評なメニューの一つです！

～材料～ 約2人分

鶏モモ肉(唐揚げ用など)	350g
ニンニク(すりおろし)	一片分
無糖ヨーグルト	100g
カレー粉(粉末のもの)	適量
しょうゆ	適量
塩	適量

～作り方～

・ボウルやビニール袋に材料をすべて入れ揉みこみ、30分～1時間ほどおく。

↑漬け込むことで味がしみ込み、ヨーグルトの効果で肉が柔らかくなります。

また肉を入れる前にタレだけのうちに味見すると薄すぎたり、濃すぎたりの失敗を防げます。

・フライパンに油を入れ、両面に好みの焼き加減をつけて完成です！！



先月の人気メニュー

花シュウマイ

スティック野菜



先月の残菜が少なかった人気メニューは花シュウマイとスティック野菜でした♪
花シュウマイはいつも残菜が少なく喜んで食べてくれています♪
また、スティック野菜は、季節の野菜をスティック状にカットしてめんつゆに漬けて提供していますが、こちらもどのクラスも残菜の少ない人気メニューでした！
簡単なのでぜひお家でも作ってみてください♪