

今月の給食オススメメニュー

鮭のタンドリー風味焼き



材料(4~5人分): 鮭 10切

- ①
- ヨーグルト(フルーン) 150g
 - 生姜 10g
 - にんにく 10g
 - 味噌 30g
 - 砂糖 小さじ2
 - カレー粉 少々
 - 塩こしょう 少々

作り方: 1、鮭に塩こしょうとカレー粉をまぶす。

2、1を①に漬け込む。

3、オーブンで240℃で12分~15分焼いて、
こんがり焼き目が付いたらできあがり。

タンドリー焼き...と言うと難しそうに感じますが、実はそんなに大変
ではないんです。

今回は、鮭で作りましたが、食材は「鶏肉」や「白身魚」「しいたけ」でも
おいしいですよ。是非一度、お試しください！

そして...「こんな食材で作るとおいしかったよ!!」と言う材料があり
ましたら是非是非!! 教えて下さい。

素敵な情報をおまちしております。

