

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。

