

保育園の給食レシビ



～チキンティツカとコールスローサラダ～

チキンティツカ

材料 大人2人・子ども2人
鶏もも肉……………360g
塩……………少々
「カレー粉…………… 小さじ1/3
※ ケチャップ ……大さじ1強
顆粒コンソメ… 大さじ2/3
しょうゆ ……大さじ1/3

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩で下味をつける。
- ② タレの材料※をすべて混ぜ合わせ、鶏もも肉に揉みこむ。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷く。
肉をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。

【下準備】

鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

インド地方の料理の一つ。
小さく切った鶏肉にタレを揉みこんで焼く肉料理です(▽)
タレの甘さはお砂糖で調整してください



コールスローサラダ

材料 大人2人・子ども2人
キャベツ……………約6枚
きゅうり……………約1/3本
にんじん……………約1/2本
コーン(缶)……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ3
塩……………少々

【作り方】

- ① にんじん、キャベツは3cm位の細切りにしてゆでる。
- ② きゅうりはスライスをして、塩少々をまがし、しんなりさせて水気をしぼる。
- ③ にんじん、キャベツ、きゅうり、コーンを混ぜ、マヨネーズであえる。