



今日の献立

ターメリックライス・タンドリーチキン

魚介と野菜のマリネサラダ・オニオンスープ・黒糖ゼリー

<一口メモ>

- ・タンドリーチキンの漬け込みに使うヨーグルトは、乳酸菌の働きで肉を柔らかくしてくれます。
- ・黒糖ゼリーは、新メニューです。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしました。調味料は、ご家庭のお好みで調整してください。

献立名	材料	二人分	作り方
タンドリーチキン	鶏もも肉(から揚げ用)	6 個	① ④の材料を混ぜ合わせる。
	白ワイン	小さじ2	② 鶏もも肉に①をもみ込み、1 時間位置く。
	ニンニク	小さじ 0.5	③ ②をフライパンで焼く。
	しょうが	小さじ 0.5	
	塩	ひとつまみ	<ターメリックライス>
	こしょう	適量	米 1 合に対して、ターメリックを 0.3g 入れて炊きます。
	ヨーグルト	大さじ1	※ターメリック:小さじ1=約 1.6g です。
	カレー粉	小さじ1	
	チリパウダー	小さじ 0.5	
	ターメリック	小さじ1	
	パプリカ粉	小さじ 0.5	
	ガラムマサラ	適量	
マリネサラダのドレッシング	にんにく	小さじ 0.5	① にんにく・・・みじん切り(市販のチューブのもので代用できます。)
	粒マスタード	小さじ1	② オリーブ油以外の材料を鍋に入れ、混ぜ合わせる。
	はちみつ	小さじ 0.5	③ ②を火にかけ、にんにくの辛味がなくなったら、火を止める。
	塩	ひとつまみ	④ ③にオリーブ油を加えて、よくかき混ぜる。
	こしょう	適量	※給食では、キャベツ・きゅうり・玉ねぎで野菜のマリネを作っています。魚介類は、お好みで加えてください。
	醤油	小さじ 0.5	
	リンゴ酢	小さじ1	
	オリーブ油	小さじ 0.5	
黒糖ゼリー	黒糖	15g	① 鍋に黒糖と水を入れ、火にかけて煮溶かす。
	水	10g	② 別の鍋に水と寒天を入れ、ふやかしてから、火にかけて煮溶かす。
	粉寒天	0.7g	③ ①と②を合わせて、よく混ぜ、火を止める。
	水	25g	④ カップに注ぎ入れ、冷やし固める。

<給食の話～あめ色玉ねぎ～>

麻布小では、オニオンスープに使う玉ねぎをあめ色になるまで炒めています。このあめ色玉ねぎは、カレーやハヤシライスなどの煮込み料理にも入れています。平均10kgの玉ねぎを使い、写真のような色になるまでに、約 2 時間かかります。調理員さんの技が光る、隠し味です。

