

## おすすめレシピ紹介

### 簡単！！タンドリーチキン



#### 【作り方】

- ① 調味料を合わせる。
- ② 鶏肉を調味料で揉み込み、少しおいておく。
- ③ 185℃に予熱したオーブンにオーブンシートを敷き、鶏肉を並べて17分焼く。
- ④ フライパンで焼く場合、油を引いて焦げつかないようにこんがり焼く。

#### 【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏肉	280g	調整豆乳	6g
生姜	1.2g	みりん	0.8g
にんにく	0.8g	カレー粉	1.2g
塩	0.8g	オリーブ油	2g
ケチャップ	12g		

#### 【一人分栄養価】

エネルギー：174kcal

食塩相当量：0.4g

カルシウム：8mg

