



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)



●調理のポイント

タンドリーチキンはインド料理の一つで、その名はヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を、タンドールと呼ぶ壺型のかまどで焼いたことに由来しています。今回はヨーグルトの代わりにマヨネーズを使用し、子どもに食べやすくしました。また、ジャーマンポテトはドイツの代表的な家庭料理で、じゃがいもをこんがり炒めるとおいしさが増します。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)

●タンドリーチキン

《材料》

鶏ささみ 1本
塩 少々

A(カレー粉 小さじ1/2杯、
マヨネーズ 小さじ2杯、トマ
トケチャップ 小さじ1杯)

《作り方》

- (1)鶏ささみに薄く塩をし、Aをまぶして一晩おく。
- (2)鶏の周りを拭きとり、オーブントースターで火が通るまで10分ほど焼く。

●ジャーマンポテト

《材料》

じゃがいも 80g
玉葱 40g

塩、胡椒 少々

パセリ 少々

バター 小さじ1杯

サラダ油 大さじ1/2杯

《作り方》

- (1)玉葱は横に薄切りにする。
- (2)じゃがいもは5mm角の棒状に切る。水からサッとゆで、ザルにあげる。
- (3)フライパンにサラダ油を加え、バターを溶かし、玉葱を焦がさないようによく炒め、(2)も炒める。
- (4)塩、胡椒で味をつける。

●あおさ入り卵焼き

《材料》

卵 1個

乾燥あおさ 少々

A(塩 小さじ1/4杯、砂糖
小さじ1杯、だし 大さじ2杯)
サラダ油 少々

《作り方》

- (1)卵を割りほぐし、あおさとAを加える。
- (2)フライパンにサラダ油を温め、(1)を入れ、軽く混ぜ、まとめる。ラップでソーセージ状に形をつくる。
- (4)冷めたら食べやすく切る。

●白米(ふりかけ少々)

●キウイ、プチトマト 適宜