

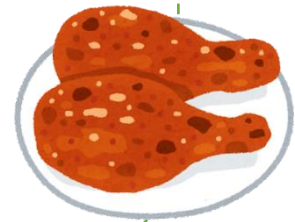
## <きゅうしょくレシピ>

### タンドリーチキン



#### 材料(4人分)

鶏肉(もも肉・むね肉どちらでも)	250g
白ワイン	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2
レモン汁	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ4
純カレー粉	小さじ1
パプリカパウダー	小さじ2
揚げ油	



#### 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、白ワイン、ヨーグルト、レモン汁、にんにく、塩でもみ込み、30分くらい漬けておく。
- ② 片栗粉、小麦粉、純カレー粉、パプリカを合わせ、汁気を切った①の鶏肉にまぶす。
- ③ ②の鶏肉を170℃くらいの油で揚げる。

#### ✿ポイント✿

給食のクリスマスメニューのレシピです。給食では、火が通りやすく、分量の調整がしやすいように、スティック状に切った鶏肉を使っていますが、おうちでは、手羽肉やから揚げくらいの大きさにしてもいいと思います。鶏肉の分量に合わせて調味料や粉の量を調整してください。オーブンで焼いてもおいしくできますよ！

