



とりにく
鶏肉のカレー焼き

＜材料＞ 4人分

とりにく
鶏もも肉

200g

マヨネーズ 大さじ2

① カレー粉 小さじ1/2

うすくちしょうゆ 小さじ1/3

② こしょう 少々

あぶら
油

てきりょう
適量

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう！

給食レシピ

＜作り方＞

① 鶏もも肉…一口大に切る

ボウルに、鶏肉と①の調味料を入れて混ぜる。

② フライパンに油をひき、①の鶏肉を弱～中火で8分程度焼く。

③ お皿に盛りつけたら完成！

カレー粉のスパイシーな香りが食欲をそそる1品です。
しょうゆがフライパンに焦げ付きやすいので、
じっくり焼きましょう。

しょうがっこう がつ か げつ
小学校12月2日(月)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場！

