

# 今月のおすすめメニュー おかずとおやつレシピ

端山保育園

2012年 12月

## タンドリーチキン 子ども1人分

材料	とりもも肉	60g
	塩	0.2g
	濃口醤油	0.6g
	にんにく	0.2g
	カレー粉	0.3g
	ヨーグルト(無糖)	10g



### 作りかた

1. 鶏肉に塩をすり込む。
2. の肉を醤油、おろしにんにく、カレー粉、プレーンヨーグルトに漬け込む。
3. 220 ~ 230 のオーブンで20分程度焼く。

フライパンで焼くときは、皮目にこげめをしっかりとつけると、おいしそうに出来上がります。骨付きの鶏肉などで やってみるのもいいでしょう。

## じゃが芋のパンケーキ 子ども1人分

材料	じゃが芋	40g
	ホットケーキミックス	10g
	牛乳	40g
	玉子	13g
	粉チーズ	2.5g
	塩	0.5g
	バター	2g



### 作りかた

1. じゃが芋をすりおろす。
2. ホットケーキミックスと牛乳・玉子・塩・チーズを加えて混ぜる。
3. ホットプレートを熱してバターを溶かし、ゆっくり焼く。

もちもち食感の、お手軽おやつの出来上がりです