

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: チキンシシケバブ (148kcal)



材料 (4人分)

鶏もも肉	…300g
にんにく	…1片
たまねぎ	…50g
塩	…小さじ1/2杯
こしょう	…少々
チリパウダー	…少々
タイム	…少々
トマトピューレ	…大さじ2杯
レモン果汁	…小さじ2杯
白ワイン	…小さじ2杯

作り方

- 1 鶏もも肉はフォークなどでところどころ穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- 2 たまねぎはうす切りにする。分量の調味料を合わせて漬けダレを作る。
ナイロン袋に肉と漬けダレを入れてもみ込んだ後、2のたまねぎを混ぜ込み冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- 3 耐熱性のカップに入れ、180℃に温めたオーブンで15～18分焼く。

エスニックな香りが魅力の料理ですが、苦手な場合は控えめにしてください。