

お家でも作ってみませんか？

タンドリーチキン（鶏肉250～300g）

鶏もも肉（唐揚げ用） 250～300g

塩・コショウ 少々

玉ねぎ 1/4個

A { プレーンヨーグルト 大さじ4
カレー粉 小さじ1弱
トマトケチャップ 小さじ2



作り方

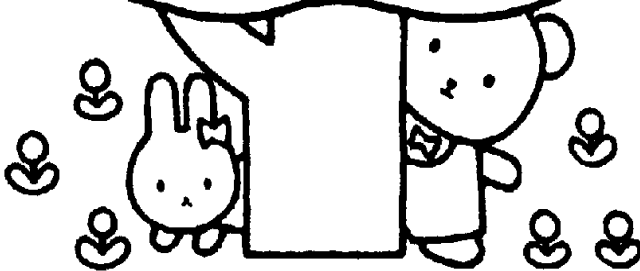
1. 鶏肉は3～4cm角に切って、塩コショウをふる。
2. 玉ねぎは薄切りにし、Aと混ぜる。
3. 2に1を加えて混ぜ合わせ、オリーブ油を敷いたフライパンで、焦げ付かないように火加減を調節しながら、ふたをして蒸し焼きにし中まで火を通す。

プレーンヨーグルト

プレーンヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させただけで、砂糖や香料などの添加物を一切使っていないので、身体にも安全で、そのまま食べられるだけでなく料理にも利用できます。牛乳に含まれる乳糖を分解できない乳糖不耐症の人は、牛乳を飲むと、おなかの調子が悪くなることありますが、ヨーグルトは乳酸菌が乳糖を分解してくれるため、大丈夫な場合が多いです。乳製品はカルシウムやタンパク質が豊富で重要な栄養補給源となります。

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。
お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで
072-973-5516