

# いただきますーす!

VOL.4

2023年7月27日発行

西部療育センター

## ☆7月のおすすめ献立☆



### <献立名>



- ・ごはん
- ・魚のタンドリー焼き
- ・彩りきんぴら
- ・冬瓜のスープ
- ・プリン



## ☆材料☆魚のタンドリー焼き

食品名	こども4人分
魚の切り身(白身魚)	4切れ
塩・料理酒(下味用)	適量
玉ねぎすりおろし	40g
カレー粉	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ2
にんにくすりおろし	1かけ
プレーンヨーグルト	大さじ2
はちみつ	小さじ1



調理の  
ポイント

- ・漬けダレの分量はお好みで調整してください。
- ・鶏肉を使ってタンドリーチキンにしても美味しいですよ。
- ・焼く時に添え野菜として、ナスやパプリカ、ズッキーニなど夏野菜も一緒に焼くと彩りが良いと思います。

## ☆作り方☆

- (1) 魚は塩・料理酒で下味をつけておく。
- (2) Aを全て合わせて漬けダレを作り、魚を漬け込む。(30分ほど)
- (3) 175度で15分~20分焼く。