




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

サテアヤム



オリパラメニューで紹介した
インドネシアの料理「サテア
ヤム」です。
給食では切り身で作ってしま
すが、串に刺して焼き鳥のよう
にすると本格的です！



材料(1人分)

鶏もも肉	60g
にんにく	0.6g
塩	0.45g
こしょう	適量g
白ワイン	1g
トマトケチャップ	5g
カレー粉	0.25g
レモン果汁	1g
ヨーグルト	4g
ターメリック	少々
カイエンペッパー	少々
コリアンダー	少々
サラダ油	適量

作り方

- ①にんにくはすりおろしにする。
- ②にんにく・調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉に下味をつける。
- ③220℃のオーブンで10～15分焼いてできあがり。

