



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

タンドリーフィッシュ



タンドリーチキンは代表的なインド料理のひとつです。鶏肉を魚にアレンジしたタンドリーフィッシュもおいしいです！レシピでは、さわらで紹介しましたが、他の魚でもおいしく作れます。



材料(1人分)

さわら	50 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
白ワイン	2 g
にんにく	0.3 g
トマトケチャップ	5 g
ヨーグルト	5 g
カレー粉	0.3 g
レモン果汁	0.5 g
ガラムマサラ	少々
油	適量

作り方

- ① さわらに塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ボールにすりおろしたにんにく・トマトケチャップ・ヨーグルト・カレー粉・レモン果汁・ガラムマサラを入れ良く混ぜる。
- ④ さわらを③の中に入れてしばらく漬け込み、フライパンやオーブンで焼く。

※少し焼き色が付いた方がおいしいですが、こげやすいので火加減に注意してください。



立川市学校給食課