

タンドリー竹輪



材料	分量(4人分)
竹輪	8本
プレーンヨーグルト	40g
カレー粉	小さじ2
中濃ソース	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2

☆ 作り方 ☆

- ① ボールにヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが、中濃ソースを入れて、よく混ぜ合わせ、たれを作る。
- ② 竹輪を半分に切る。
- ③ オーブントースターを温めはじめる。
- ④ 天板にオーブン用シートを敷き、竹輪を①のたれにからめて、オーブントースターで焦げない程度に焼く。

☆ちよこっと豆知識☆

タンドリー竹輪のタンドリーとは、タンドールからきています。タンドールは、インドの焼き釜のことで、たこつぼのような形をしています。インドではタンドールでパンや肉を焼きます。日本ではなかなか手に入らないので、オーブントースターを使用します。タンドリーチキンではなく、タンドリー竹輪にして、焼津風にアレンジしてみました。

おすすめポイント♪

焼津の地場産物「竹輪」をカレー味のたれにからめ、オーブントースターで焼くだけの簡単レシピです。給食でも人気のレシピです。ぜひご家庭で作ってみてください。

エネルギー	70kcal
たんぱく質	5.5g
脂肪	1.1g

(一人分)