



タンドリーチキン

インド料理のひとつです。「タンドール」というかまで、
とり肉を焼いた料理です。お肉をヨーグルト・塩・こしょう・
ターメリックなどの調味料につけこんで焼きます。ヨーグルト
をお料理に使うのはめずらしいですね！

タンドリーチキンの「とりにく」は「赤」のグループの食べ
物です。みなさんの「からだをつくる」食べ物です。
のこさず食べて、元気なからだをつくりましょう！

