



学校給食レシピ
インド



チキンビリヤニ

スパイスがきいた炊き込みご飯です。インドでは、家庭で日常的に食べるだけでなく、結婚式などの祝い事にも欠かせない料理です。

材料（4人分）

【タンドリーチキン】

A	・鶏もも肉	4切れ（1切れ50g）
	・塩	ふたつまみ
	・こしょう	少々
	・にんにく（おろし）	小さじ1/2
	・カレー粉	小さじ1
	・こいくちしょうゆ	少々
	・白ワイン	小さじ1
	・ヨーグルト（無糖）	大さじ1
	・油	小さじ1

作り方

- ① Aを全て混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
 - ② 30分以上冷蔵庫で寝かせる。
 - ③ フライパンに油をひき、鶏肉に火が通るまでじっくり焼く。
- ※ 鶏肉は別添えではなく、細切れと一緒に炊飯してもおいしくいただけます。

【ビリヤニ】

B	・米	2合
	・玉ねぎ	1/3玉
	・にんじん	1/3本
	・青ピーマン	1/2個
	・赤ピーマン	1/2個
	・しょうが（おろし）	小さじ1/2
	・酒	小さじ2
	・カレー粉	大さじ1/2
	・塩	ふたつまみ
	・こしょう	少々
	・コンソメ（顆粒）	小さじ1・1/2
	・油	小さじ1
	・水（炊飯用）	適量
・パセリ（乾燥）	適量	

- ① 食材（玉ねぎ・にんじん・青ピーマン・赤ピーマン）は、全て粗めのみじん切りにする。
- ② 洗った米を炊飯器にセットし、Bを入れる。
- ③ 2合の線まで水を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①の食材を加え、通常炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛る。
- ⑦ タンドリーチキンをのせ、パセリを振ったら完成。

※ 給食では、炊飯した米に味付けした具を混ぜ合わせて作っています。