



オリパラ給食レシピ



ペリペリチキン

《南アフリカ》

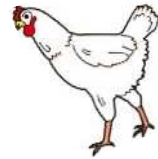
ペリペリとは、日本語のピリピリの意味で、チキンに香辛料を混ぜて焼いたものです。

材料名	1人分
鶏肉	45 g
塩	0.22 g
黒こしょう	0.015 g
にんにく	0.2 g
はちみつ	1.1 g
酢	0.2 g
こい口醤油	0.2 g
トマトケチャップ	2.5 g
パプリカパウダー	0.063 g
オレガノパウダー	0.015 g
チリパウダー	0.028 g



できあがり1人分 42g

赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

・鶏肉と材料を全て混ぜ合わせる。

- ① 180℃のオーブンで20分程度焼く。
(又は、フライパンに少し油をひいて焼く)

※ 南アフリカの特産品の1つにルイボスティーがあり、ノンカフェインで抗酸化作用があるとされています。



※ 南アフリカは、昔の歴史から、ヨーロッパと東南アジアの料理が融合した料理や、スパイシーな料理が見られます。

