

食品名	分量(g)	切り方等
鶏もも切身（皮付）	50	
にんにく	0.2	調味液 みじん切り
生姜	0.2	↓ みじん切り
トマトケチャップ	2.5	↓
パプリカ粉	0.15	↓
チリパウダー	0.15	↓
食塩	0.3	↓
こしょう	0.02	↓
サラダ油	1	↓

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

① にんにくと生姜をみじん切りにする。

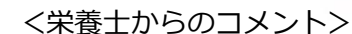
① にんにくと生姜をみじん切りにする。

② みじん切りにしたにんにくと生姜、トマトケチャップ、パプリカ粉、チリパウダー、食塩、こしょう、サラダ油で調味液を作り、鶏肉を漬け込む。（冷蔵庫で30分以上）

③ 漬け込んだ後、調味液から鶏肉を取り出し、オーブンまたは、フライパンで焼き、中心部までしっかりと加熱する。

④

⑤



ケイジャン料理は、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理です。ケイジャンチキンやジャンバラヤ（肉と野菜がが入ったスパイシーな炊き込みご飯）、ガンボ（オクラを使ってとろみをつけたトマト味の煮込み料理）などが有名です。

手軽に入手できる調味料やスパイスに漬け込むだけで本格的なケイジャンチキンを作ることができます。辛さが苦手な方は、チリパウダーを減らしてください。逆に辛みを出したいときは、一味唐辛子などをお好みで加えてください。