



タンドリーチキン

＜材料・・・おとな4人分＞

鶏もも肉・・・・・・・・・・60g4切
 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
 玉ねぎ・・・・・・・・・・50g（中1/4個）
 にんにく・・・・・・・・・・2g
 しょうが・・・・・・・・・・3g
 プレーンヨーグルト・・・大さじ2
 ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1/2

A

＜作り方＞

- ① 鶏肉は薄く開き、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。（フードカッターにかけてもOK）
- ③ ②とAを混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬け込む。
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、両面焼く。

漬け込んだたれは落とさずにそのまま焼いて大丈夫です。
 オープンでもできます。



—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	3.2 g
塩分	0.8 g