

# タンドリーチキン

エネルギー 163Kcal	たんぱく質 10.8g
脂質 11.8g	食塩 0.6g

## < 材料(4人分) >

鶏もも肉...80g×4枚

塩...少々

こしょう...少々

- A
- ヨーグルト...15g
  - しょうゆ...小さじ 1/2
  - ケチャップ...小さじ2
  - カレー粉...小さじ1
  - おろしにんにく...小さじ 1/3

サラダ油...小さじ1

## < 作り方 >

① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。

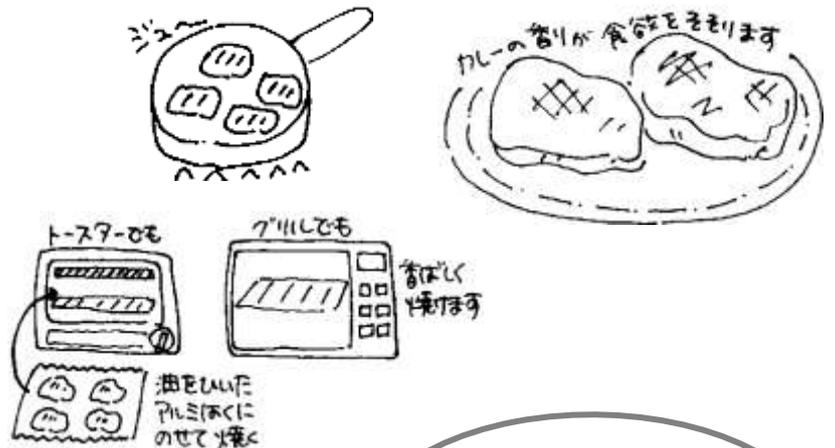
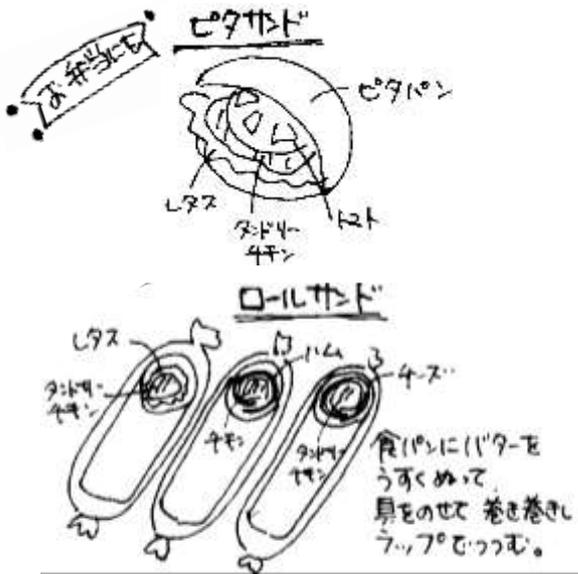


② A で合わせ調味料を作り、鶏肉を漬けこむ。

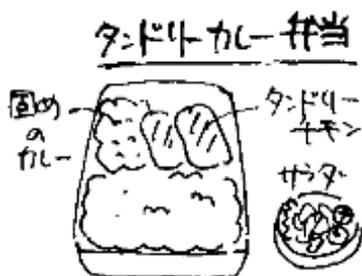


③ フライパンに油をひき、鶏肉を両面しっかり焼く。

※油を塗ったアルミホイルにのせて、トースターやグリルを使うとより香ばしく焼けます。



濃い目のカレーと一緒に  
タンドリーチキンカレー弁当



前日に漬けておけば  
翌日焼くだけでいいですね。