

レシピ紹介 * タンドリーチキン



小さいお子さんにはカレー粉を少なめに調整します。ヨーグルトの働きで鶏肉が柔らかく仕上がります。

* 大山どりさんより頂いた鶏肉を使用しました。ありがとうございました。

<材料:4人分>

- ・鶏肉・・・240g(1切れ20g)
(下味用の食塩・・・少々)

(合わせ調味料)

- ・すりおろしにんにくとしょうが・・・各小さじ1
- ・カレー粉・・・1g
- ・粉末コンソメ・・・2g
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・プレーンヨーグルト・・・60g
- ・トマトケチャップ・・・大さじ2

<作り方>

1. 鶏肉はもも肉、胸肉お好きな部位を使います。切り分けた鶏肉を合わせ調味料に1時間程度漬けます。クッキングシートの上に鶏肉を並べ170℃に熱したオーブンで15～20分焼きます。(フライパンでも良いです)