



タンドリーチキン



材 料 (大人2名子ども1名分)

鶏もも肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	25g
にんにく	0.5g(チューブで1cm)
プレーンヨーグルト	10g(小さじ2)
カレー粉	1g(小さじ1/2)
ケチャップ	15g(大さじ1)



つくり方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏もも肉に塩・こしょうをふる。
- ③ たまねぎとにんにくはすりおろす。
- ④ ポリ袋に③のたまねぎとにんにく、プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップを合わせる。
- ⑤ ④に②の鶏もも肉を入れて揉み、30分ほど漬け込む。
- ⑥ 魚焼きグリルの天板にアルミホイルを敷いて⑤の鶏もも肉を並べ、全体をこんがり焼く。

油をひいたフライパンで焼いてもおいしいですが、グリルやオーブンの方がふっくら仕上がります！オーブンは機種によって焼き上がりが違うため、180℃15分程度焼いて様子を見てください！