

タンドリーチキン(4人分)



材 料 名		分量	調 理 法
鶏もも切身肉		4切れ	① にんにく・しょうがをすりおろす ② ①に調味料・プレーンヨーグルトまぜ、鶏肉を漬け込む ③ ②を30分～1時間漬け込み、少量の油をひいたフライパンかオーブンで焼く。 ※ 鶏肉をプレーンヨーグルトに漬け込むと肉が軟らかくなります
し お		小さじ1/2	
こしょう(白)		少々	
カレー粉		小さじ1/2	
唐辛子		少々	
プレーンヨーグルト		大さじ3	
にんにく		小さじ1/4	
しょうが		小さじ1	
トマトケチャップ		大さじ2	
パプリカ		少々	
エネルギー		157 Kcal	
脂 肪		10.1 g	
塩 分		0.8 g	