

主菜 タンドリーチキン



1人分の栄養価

- ・エネルギー：115kcal
- ・たんぱく質：8.8g
- ・カルシウム：17mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
鶏もも肉 (皮なし)	200g	50g を 4 枚	厚みが均一になるように開く
荒塩	少々		
こしょう	少々		
下味調味料	ヨーグルト (加糖)	33g	大さじ 2 強
	トマトケチャップ	13.2g	大さじ 1 弱
	ウスターソース	6.8g	小さじ 1 強
	しょうゆ	3g	小さじ 1/2
	カレー粉	1.6g	小さじ 1 弱

袋に調味料と鶏肉を入れ、袋の上から揉み込むことで、手を汚さずにすみ、ボウル等を洗う手間も省けます。

- ① 下味調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉を揉み込み 20 分以上置く。

◎前日から用意しておいても OK。

- ② フライパンに油 (分量外) をひいて、① (下味をつけた肉) を焼く。 ※テフロン加工なら油不要
片面に焼き目が付いたら裏返し、フタをして蒸し焼きにする。肉に火が通ったら、完成！



「タンドリーチキン」とは、インド料理のひとつで、ヨーグルトと香辛料に鶏肉を漬け込んで焼いたものです。本来は“タンドール”とよばれる壺型のかまどで焼きます。カレー粉の辛さがヨーグルトの甘さによってマイルドになり、辛味が苦手な方でもおいしく食べられます。簡単に作ることでのおかずなのでオススメです！

