

## タンドリーチキン

～いつもの鶏肉をおいしくスパイシーに！～



1人分 113kcal  
塩分 0.5g

### 材 料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	120g	サラダ油	小さじ1/2(2g)
プレーンヨーグルト	大さじ1(15g)	つけ合わせ	
おろし玉ねぎ	大さじ1/2	トマト	中1/2個(100g)
おろしにんにく	小さじ1/2	レタス	1枚(20g)
カレー粉	小さじ1/2(1g)	※つけ合せはお好みの野菜で	
塩	少量		
こしょう	少量		
しょうゆ	小さじ1/4(1.5g)		

### 作り方

1. 肉が入る位のボウルに、Aの材料を合わせておく。
2. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aに5分程度漬け込む。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、鶏肉の両面を5～6分、きつね色に焼く。(オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、5～6分焼いても良い。)
4. 皿に③の鶏肉を盛り付け、トマトとレタスを付け合せる。