

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！～



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、トマトとレタスを添える

材 料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	120g	サラダ油	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1	つけ合わせ	
おろし玉ねぎ	大さじ1/2	トマト	中1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2	レタス	1枚
A カレー粉	小さじ1/2	※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		