

お家で作ってみませんか♪

お弁当にもおすすめ！



おかず：焼き物

タンドリーチキン

カレーペーストの代わりに、細かく刻んだカレールウで代用できます



材 料（4人分）

- ・鶏もも肉（40g） 4切れ
- ・カレーペースト 4g
- ・にんにく ひとつかけ
- ・しょうが ひとつかけ
- ・こしょう 少々
- ・粉末コンソメ 1g
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・パプリカ粉末 少々
- ・塩 ひとつまみ
- ・プレーンヨーグルト 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1



作 り 方

- ① 鶏もも肉は、40g程度の大きさに切る。
- ② にんにく、しょうがをすりおろす。
- ③ 鶏もも肉以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の鶏もも肉を入れ、1時間程度つけ込む。
- ⑤ オーブントースターなどで焦げないように注意しながら中火で焼く。表面が焦げてきた時は、アルミホイルをかぶせて中まで火を通す。

栄養価（1人分）

エネルギー101kcal / たんぱく質11.8g / 脂質4.0g / 塩分1.1g