

タンドリーチキン

【材料:4人分】

鶏もも肉切身 皮無・開き…60g×4切れ

A { プレーンヨーグルト……………大さじ2
トマトケチャップ……………大さじ2
中濃ソース……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ1/2
塩……………1g
こしょう……………少々



ヨーグルトで鶏肉が柔らかく、カレー粉やトマトの風味で香ばしく焼き上がります。ごはんにもパンにも合う人気の鶏肉料理です。冷めてもおいしいので、切身を小さくしてお弁当におすすめです。

【作り方】

- ① 鶏もも肉は皮を取り、厚い部分に切込みを入れて開いてから、切身にする。
- ② 袋の中で A の調味料をすべて合わせ、鶏肉を入れて 30 分漬け込む。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べて 180℃のオーブンで約 20 分焼く。

※フライパンで焼く場合は、焦げやすくなるので、油を敷いてから焼き、蓋をして蒸し焼きにしながら、鶏肉にしっかり火を通して下さい。

【1人分の栄養価】

エネルギー88Kcal たんぱく質 11.7g 脂質2.6g 食塩相当量0.8g