

タンドリーチキン



主菜

1人分

エネルギー 232kcal

たんぱく質 14.2g

脂質 13.9g

炭水化物 10.1g

塩分 0.4g

<Point>

カレー粉のスパイシーな香りやにんにくの香り、ケチャップなどの甘み、ヨーグルトの酸味などを利用し、食塩やソースなどの塩分の多い調味料は使用していません。

材料（1人分）

鶏もも肉（皮つき）…80g
★ヨーグルト…15g
★ケチャップ…10g
★清酒…2.5g
★みりん…6g
★おろししょうが…1g
★おろしにんにく…1g
★カレー粉…2g
★こしょう…少々
オリーブ油…2g
お好みの野菜

作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. ビニール袋に材料 ★ を入れ、混ぜ合わせる。
3. 2 の中に鶏肉を入れ、手でよくもみ込む。
4. 15 分ほど漬け置く。
5. フライパンでオリーブ油を熱し、鶏肉の皮を下にして並べ入れる。
6. 皮に少し焦げ目がついたら、裏返して蓋をする。
7. 弱火で 5 分ほど蒸し焼きにする。
8. 水分が残っていれば、蓋を取り水分を飛ばしながら焼き目をつける。
9. 皿に盛り付けて完成。