

# タンドリーチキン

【献立例】バーガーパン、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、野菜スープ



## 材料(約4人分)

鶏もも肉	1枚(約300g)
塩	小さじ1/2(2.5g)
玉ねぎ	大きめ1/4個(60g)
にんにく	2g
しょうが	3g
プレーンヨーグルト	大さじ2(30g)
トマトピューレ	大さじ1(15g)
カレー粉	小さじ1(2g)
油	適量

## 作り方

- 玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。  
\*ミキサー等がある場合は、塩～カレー粉すべてをミキシングすると楽です。
- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、調味料に20分以上漬け込む。
- フライパンに油をひき、2を焼く。



- チューブのものを使用する場合は、おろしにんにくは小さじ1/2、おろししょうがは小さじ1弱が目安です。
- トマトピューレの代わりにケチャップを使用する場合は、塩を少し控えてください。
- 調味料に漬けた状態で冷凍しておくと便利です。