

タンドリーチキン

◇ 材料(4人分)

鶏肉もも皮なし…60g 4 切
プレーンヨーグルト…40g
カレー粉…少々
トマトケチャップ…15g
大さじ 1
にんにく…少々
生姜…少々
塩…少々

◇ 作り方

- ①にんにくはすりおろす。生姜はすりおろし、生姜汁を作る。
- ②ヨーグルト・カレー粉・ケチャップと①と塩を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む(20～30分)
- ③天板に②を漬け汁を切って並べ、170℃のオーブンで焼く。

インドのおもてなし料理。

タンドールという釜でこのチキンを焼き、この釜の内側に貼り付けてナンを焼き、お客様のおもてなしをするそうです。

手作りナン

◇ 材料(4人分)

・強力粉 100g
・小麦粉 100g
・ベーキングパウダー 小さじ 1
・三温糖 小さじ 1
・塩 少々
・バター 大さじ 1
・プレーンヨーグルト 40g
・牛乳 1/2 カップ
・溶かしバター 小さじ 2

◇ 作り方

- ① 強力粉・薄力粉・BPを合わせてよく振るう。
- ② 砂糖、塩、ヨーグルト、牛乳を加え混ぜこねる。
- ③ 溶かしバターを加えさらにこねてねかせる。
20～30 分位。
- ④ 数に切り分け成形する。
- ⑤ フォーク等で空気穴をあけバターを塗り焼く

フライパンでも焼けます♪
袋小初挑戦の手作りナン。
簡単なので、お家でも作ってみてください♪

