

タンドリーチキン

【材 料】：4人分		～下味～	
・鶏もも肉	1枚	・塩	少々
200g程度		・こしょう	少々
(1人分50g)		・白ワイン	2g
		・にんにく	2g
		・プレーンヨーグルト	12g
		・トマトケチャップ	12g
		・カレー粉	1.5g
		・レモン汁	2.5g

《下ごしらえ》

- ①鶏肉は皮を取り、4つに切る。
厚いところは、切り込みを入れて広げる。



《作り方》

- ①鶏肉に下味をつけます。
ビニール袋に鶏肉と調味料を入れ、少しもんで1時間ほど冷蔵庫に入れておきます。
- ②フライパンにクッキングシートを敷いて加熱し、鶏肉を置いて弱火で焼きます。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
71	9.6	2.6	0.5

※1人当たり

調理のポイント

- ★鶏肉は、下味がついているため焦げやすいので弱火でじっくりと焼いてください。

