

# さっぱりヨーグルトの タンドリー風チキン



ゴボウときので  
食べ応え抜群！

ヨーグルトの酸味と  
香辛料の刺激で、  
塩分控えめでも満足感◎

1人分あたり

エネルギー 348 kcal

食塩相当量 1.3g

## 【材料（4人分）】

・ごぼう	1本	A	・ヨーグルト	大さじ8	・有塩バター	20g
・じゃがいも	2個		・ケチャップ	大さじ2	・乾燥パセリ	適量
・エリンギ	2本		・カレー粉	大さじ1		
・鶏もも肉（皮付）	400g		・しょうゆ	小さじ2		
・塩、こしょう	少々		・しょうが	小さじ1		
・オリーブ油	小さじ1		・にんにく	小さじ1		

## 【作り方】

- ① ごぼうは皮を剥いて細長い乱切り、じゃがいもは1口大に切る。  
それぞれ水にさっとさらして水気をよくふく。エリンギは食べやすい大きさに切る。鶏肉はフォークで穴をあけて一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② ボウル等に A と鶏肉を入れて揉みこむ。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で両面に焼き目をつける。（残りのタレはとっておく）
- ④ ごぼうとじゃがいも、エリンギを加えてさっと焼き、水大さじ4（分量外）と残りのタレを加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋をとり、バターを加えて全体を中火で炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り合わせ、パセリを散らして完成。