



やわらかジューシー タンドリーチキン



ひとしおPoint 

やさしいスパイスで
こどもから大人まで

材料（2人分）

◆鶏もも肉（唐揚げ用）	200g
◆玉ねぎ	中サイズ1/8個
◆すりおろしにんにく	小さじ1/2
◆塩	ひとつまみ
◆しょうゆ	小さじ1/2
◆トマトケチャップ	大さじ1
◆ <u>カレー粉</u>	小さじ1/4
◆ヨーグルト（無糖）	大さじ1強

A

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろし、Aの材料と混ぜ合わせる。
- ② ビニール袋に①と鶏もも肉を入れてよく揉み、冷蔵庫で30分～1時間漬け込む。
- ③ 熱したフライパンに②を載せ、中火で両面に焼き目を付けたら、蓋をして5分程度蒸し焼きにする。

(1人あたり)
エネルギー 214kcal
食塩 1.1g