《タンドリーチキン》











〈材料〉

鶏もも肉・・・1 枚(約300g)

ヨーグルト(無糖)・・・50g

おろしにんにく・・・2.5g

カレー粉・・・2.5 g

※入れすぎると辛くなるので

調整して入れて下さい

しょうゆ・・・13ml

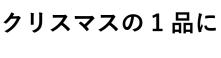
ケチャップ・・・20g

コンソメ・・・2g

味塩・こしょう・・・少々

〈作り方〉

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
- ②調味料を混ぜたら30分くらい鶏肉を 漬け込みます。
- ③オーブンを温め、鉄板にクッキングシ ートを敷き、よく焼けたら完成です♪ ※フライパンでも大丈夫です!



おすすめです♡

















