

# 《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・・・2.5g

※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！

クリスマスの1品に

おすすめです♡

