

★レシピ紹介★

令和5年7月

～タンドリーチキン～

タンドリーチキンはインドの料理です。鶏肉をヨーグルトとカレー粉に漬け込むことで、しっとり柔らかくなり、子どもたちにも食べやすくなります。お弁当にもおすすめです♪



<材料(子ども4人分)>

材料	分量
鶏もも肉	240g
塩	ひとつつまみ～ふたつまみ
こしょう	ビンを1～2振り
Aしょうゆ	小さじ1
Aプレーンヨーグルト	大さじ2
Aカレー粉	ティースプーンに半分
Aにんにく	チューブ1cm位
A酒	少々
Aケチャップ	小さじ1

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜておく。
- ②鶏肉に塩コショウをする。
- ③①の調味料に冷蔵庫で1時間漬けておく。
- ④180℃のオーブンで15～20分焼く。

※フライパンで焼く場合

適量の油をひき、皮目を下にして焼き色がつくまで焼く。

焼き色がついたら、裏返して蓋をし、弱火で5分程火を通して出来上がり。焦げやすいので注意！