



フライパンひとつでお手軽に♪

## 簡単☆タンドリーチキンパエリア

材料	分量（4人分）	作り方
米	2合	①鶏もも肉はひと口大に切る。ナイロン袋に入れ、☆を加えてもみこみ、冷蔵庫で約1時間置く。 ②米は研いでザルにあげ、水気を切る。 ③パプリカは細切り、玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ④フライパンを熱してオリーブオイルをしき、玉ねぎを炒める。続いて米を加えて炒め、米が透き通ったら水と◎を加え、軽く混ぜる。 ⑤鶏肉、パプリカ、ブロッコリーをのせ、ふたをして20分弱火にかける。 ⑥火を止めて10分蒸らす。
鶏もも肉	200g	
☆プレーンヨーグルト	100g	
☆カレー粉	大さじ1	
☆ケチャップ	大さじ1	
☆にんにく（すりおろし）※チューブ可	少々	
☆しょうが（すりおろし）※チューブ可	少々	
☆塩こしょう	少々	
パプリカ（赤）	1/2個	
パプリカ（黄）	1/2個	
玉ねぎ	1/2個	
ブロッコリー	1/4個	
オリーブオイル	大さじ2	
水	500ml	
◎コンソメ（顆粒）	大さじ1	
◎カレー粉	小さじ1～2	

イベントやおもてなしに！



### POINT

- ☆小さなお子さんが食べられる場合は、にんにくとしょうがを抜いたり、カレー粉の量を調整してください。
- ☆焦げないように注意してください。