

タンドリーチキン

| 材料名 | 4人分の分量 (g) | 作り方 | |
|-----------|------------|---|--------|
| 鶏肉 | 160 | ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ② 玉ねぎはすりおろしておく。 ③ 鶏肉は②とAの調味料で下味をつける。(30分程度) ④ フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き色がつくまでしっかり焼く。 | |
| 玉ねぎ | 20 | | |
| A | 塩 | | 少々 |
| | こしょう | | 少々 |
| | おろしにんにく | | 0.5 |
| | おろししょうが | | 0.3 |
| | カレー粉 | | 小さじ1/4 |
| | ケチャップ | | 小さじ1 |
| | 淡口しょうゆ | | 小さじ1/3 |
| みりん | 小さじ1/3 | | |
| プレーンヨーグルト | 15 | | |
| サラダ油 | 適量 | ※ 調味料は加減してください。 | |

カレー風味で食欲UP^^
ごはんにもパンにも合う
おかずだよ。



献立例 米粉バーガーパン、タンドリーチキン
ほたてと茎わかめのマリネ、レタスのスープ
シャインマスカット