



タンドリーチキン

材料 4人分

1人分エネルギー kcal 塩分 g

- とりもも肉……………200g
- A { しお……………少々
こしょう……………少々
プレーンヨーグルト…25g
ケチャップ……大さじ1
ソース……………小さじ2
カレー粉……………小さじ1弱



作り方

- ① とりもも肉は一口大に切る。
- ② A を混ぜ合わせ、とりもも肉をつけ込む。
- ③ オーブンまたは油を引いたフライパンで焼く。

*前日に②までやり、当日の朝は焼くだけにすると手軽です。

*とり肉を魚に変えてもいいです。

魚は身が崩れやすいのでオーブンで焼くのがおすすめです。

ヨーグルトでお肉がやわらかく、
カレー風味でおいしいですよ。

