

タンドリーチキン

【 材 料 】

		(4人分)
鶏もも肉	...	160g
玉ねぎ	...	40g
ニンニク	...	0.8g
カレー粉	...	0.4g
ヨーグルト（無糖）	...	36g
塩・コショウ	...	少々
しょうゆ	...	2g

【 作り方 】

- ① 玉葱は半分に切り、さらに半分にして、5mm幅位に切る。ニンニクはすりおろしておく。
 - ② 無糖ヨーグルトにカレー粉、塩・コショウ、しょうゆ、ニンニクを入れ混ぜる。
 - ③ ②に鶏もも肉と玉ねぎを入れ漬け込む。
 - ④ 220℃のオーブンで20分くらい中に火が通るまで焼いたら出来上がり。
- ※ 仕上げにパセリを飾ると彩がきれいになります。

