

タンドリーチキン



【材料】

鶏肉(もも)	1 枚(300g)
にんにく	1 片
しょうが	1 片
A	プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ 4
	ケチャップ 大さじ 2
	カレー粉 大さじ 1
塩・こしょう	適量
油	大さじ 1

【作り方】

- ① 鶏肉を 2～3 つに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ③ A、②を袋に入れ、混ぜる。①を加え、よく揉む。
- ④ 冷蔵庫で 2 時間以上寝かせる。

鶏肉はむね、手羽元などでもOK

- ⑤ フライパンを熱し、油を入れ
両面を焼く。

