

タンドリーチキン



材 料

- 鶏モモ肉 …120g
- 無糖ヨーグルト …大さじ2
- カレー粉・ケチャップ …1/2
- レモン汁・塩 …1/4

【作り方】

- ① 鶏モモ肉を食べやすい大きさにカット
- ② ビニール袋に鶏モモ肉・無糖ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ
・レモン汁・塩を入れて下味をつける
- ③ 一晩おいて味をなじませる
- ④ 下味をつけた鶏モモ肉をフライパンでこんがり焼いたら完成！