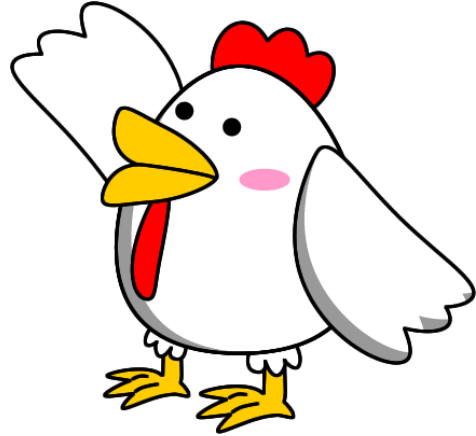


タンドリーチキン

【材料 一人分】

- 鶏モモ肉 50 g
- ヨーグルト 8 g
- カレー粉 0.35 g
- おろししょうが 0.3 g
- おろしにんにく 0.15 g
- 塩 0.2 g
- こしょう 0.03 g
- 料理酒 0.5 g



【作り方】

- ①鶏モモ肉にすべての調味料を加えて、しっかりもみこみ 15 分くらい置いておく
- ②天板にクッキングシートを引き、鶏肉を並べる
- ③180℃のオーブンで 10～15 分焼く

※お家で作るなら、オーブンではなくフライパンで焼いても Goodだと思います!!!