

タンドリーチキン

材料(2人分)

鶏もも肉……1枚 250g

にんにく……1かけ 5g

しょうが……1かけ 5g

パセリ………1枝

ヨーグルト…大さじ4

カレー粉……大さじ1

④ ケチャップ…大さじ1

塩………小さじ1/3

コショウ……少々



作り方

① 鶏肉は8等分に切ります。

② にんにく、しょうがはすりおろします。

③ ボウルに④とにんにく、しょうがを入れ、そこに鶏肉を加え、よくもみこみます。

④ フライパンに油は引かず、鶏肉を皮目から焼き、焼き目がついたら裏返して焼きます。

⑤ 皿に盛り付け、パセリを添えます。

