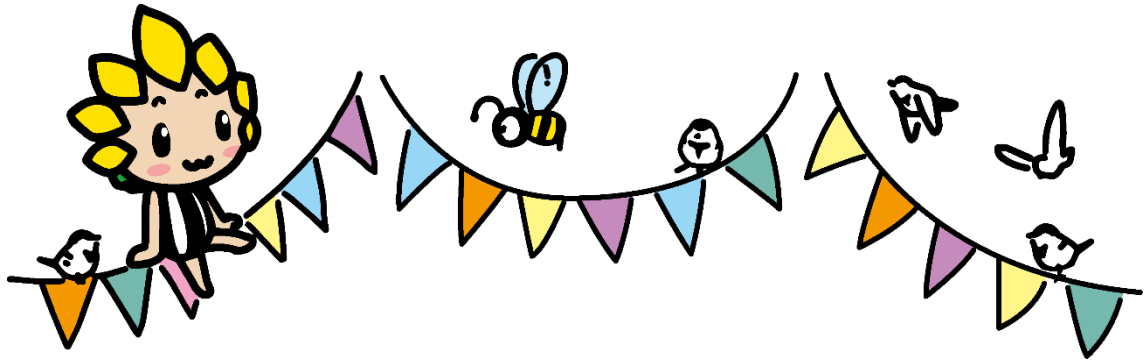




こどもが好きなカレー風味

タンドリーチキン

〔材料（幼児２人・大人２人分）〕

- 鶏もも肉 300 g
- にんにく 1.5 g

【調味料】

- カレー粉 1.5g （小さじ１弱）
- プレーンヨーグルト 50 g
- 砂糖 9 g （大さじ１）
- ケチャップ 24 g （大さじ１と１/２弱）
- 醤油 6 g （大さじ１）

〔作り方〕

- ①にんにくはすりおろしておく。
- ②にんにくと調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。（約３０分）
- ③オーブンで焼く。
（竹串を刺して、中まで十分に火が通っているか確認する）

※フライパンで焼く場合は少量の油をしいてから焼いてください。