

タンドリーチキン

【材料 4人分】

・鶏もも肉（皮付き） 約2枚（320g）

・しょうが 1/2 かけ

・にんにく 1 かけ

・玉ねぎ 1/4 個

・レモン果汁 3g

・ヨーグルト 30g

・カレー粉 2g

・塩 少々

・ケチャップ 大さじ1と1/2 杯

・ウスターソース 大さじ1/2 杯



【下準備】

- ・鶏肉は、4等分にする。皮目に切り目を2か所程度入れる。
- ・しょうがとにんにく、たまねぎは、すりおろす。
(チューブを使う場合は、しょうがは4g、にんにくは2g)

【作り方】

- ① 調味料とすりおろした生姜、にんにく、玉ねぎを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉を入れてよくもみこみ、15分~20分ほど冷蔵庫で漬けおきする。
- ③ 油を熱し、鶏肉に火がしっかり通るまでよく焼く。
(オーブンで焼く際は約220℃で15分ほど焼いてください。)

給食では、玉ねぎはフードプロセッサーにかけてトロトロにしています。

カレー味で食欲増進な1品です。

