

つくってみませんか？

ヨーグルトのかわりにマヨネーズでアレンジ♪



<タンドリーチキン>

材料(4人分)

鶏もも肉切り身	…	60g×4切れ
○塩	…	少々(1g)
○ガラムマサラ	…	少々(0.4g)
○カレー粉	…	小さじ1/2強(1.2g)
●マヨネーズ	…	大さじ1(12g)
●ケチャップ	…	大さじ1/3
●たまねぎ(すりおろす)	…	30g
●おろししょうが	…	1g
●おろしにんにく	…	1g

作り方

- ① 鶏肉に○の調味料をすりこんだあと、まぜた●を入れてまぜ、30分以上漬けこむ。
- ② オーブン220℃で15分焼く。

