

つくってみませんか？

ヨーグルトがからさをやわらげます（^^）



<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	…	小さじ1/2
○黒こしょう	…	少々
○カレー粉	…	小さじ1/2(1.5g)
●たまねぎ(すりおろす)	…	30g
●おろししょうが	…	1.8g
●おろしにんにく	…	1.5g
●ヨーグルト(無糖)	…	大さじ1
●トマトピューレ	…	大さじ2/3
●油	…	小さじ1

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。

