

つくってみませんか？

イランの代表的な料理♪

<チキンケバブ>

材料(4人分)

鶏もも肉60g	…	4切れ
○食塩	…	2g
○白こしょう	…	少々
○炒めたまねぎ(みじん)	…	80g
○オリーブ油	…	小さじ1
○レモン汁	…	大さじ1
○ターメリック	…	少々(0.1g)
○さとう	…	小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉をは、火の通りを均一にするために、なるべく同じ大きさに切る。

袋に鶏もも肉と○の調味料を入れて、もみあわせて味をなじませる。
- ② オーブンで220℃、15分で焼く。
(フライパンで焼いてもOKです。)

