

つくってみませんか？

タンドリーチキンを魚でアレンジ



<タンドリーサーモン>

材料(4人分)

鮭の切り身(マスでも○)	…	60g×4切れ
塩	…	少々
○たまねぎ(すりおろす)	…	32g
○にんにく(すりおろす)	…	少々
○しょうが(すりおろす)	…	少々
○ヨーグルト	…	大さじ1と1/2
○ケチャップ	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1/2
○カレー粉	…	0.6g

作り方

- ① 鮭に塩で下味をつける。○の調味料を混ぜ合わせる
- ② 鮭を調味料に漬け込む
- ③ オーブン220～230℃か魚焼きグリルで焼く。

