



しゅさい

# おうち de きゅうしょく タンドリーチキン

\* 材料名

ヨーグルトにはお肉を軟らかくしてくれる作用があります



鶏肉 2枚

塩・こしょう 少々

プレーンヨーグルト 1/2カップ

パプリカ・ターメリック 少々

カレー粉 小さじ 2/3

レモン汁 少々 上白糖 少々

にんにく 1片 すりおろす

①材料すべてを混ぜ合わせ1時間以上漬け込む

②さっと漬けだれを落とし、オーブンで焼く  
200℃ 20分

※ご家庭のオーブンの機能によっては異なります。

※辛味が大丈夫なご家庭では、ガラムマサラを加えるとスパイシーになり更においしくなります。お試しあれ～。

\* 分量は4人分

※鶏肉はモモ肉でも胸肉でもOK。  
おいしく仕上がります。

