

03 主菜 タンドリーチキン

memo 数値：1人分

エネルギー	112Kcal
炭水化物	2.8g
たんぱく質	12.2g
塩分	1.0g



レシピ Recipe

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をふっておく。
- 2 A を混ぜ合わせ、1 を A に30分～1時間程度漬け込む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2 を焼く。

材 料	数 量
鶏もも肉(皮なし)	60g×2枚
塩	適宜
無糖ヨーグルト	30g
カレー粉	0.4g
A ケチャップ	小さじ2
おろしにんにく	適宜
コンソメ(顆粒)	1g
醤油	小さじ1弱
サラダ油	適宜

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

カレーの風味が食欲をそそります。漬けこむだけで鶏肉がいつもと違う料理になります。タレが焦げやすいので様子を見ながら火加減を調整しましょう。