

タンドリーチキン

鶏もも肉1枚 (280g~300g)

塩 小½
コショウ 少々
玉ねぎ 約30g (中玉ねぎ1/4個くらい)
にんにく 1g (チューブでもOK、小さじ1/2くらい)
しょうが 1g (" ")
プレーンヨーグルト 大2
トマトケチャップ 大2
カレー粉 小½

(作り方)

玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。
鶏肉を一口大に切って、調味料と
すりおろした玉ねぎ、にんにく、しょうがに
漬け込む
(1時間以上漬け込んで下さい)

フライパンに油をひいて両面を焼く。
オーブントースターやコンロのグリルでも
焼けますが、こまめに焼き具合を
見て下さい。下味が濃いめなので
こげやすいです。

※ タンドリーチキンは予めつくっておくと
サンドイッチやホットドックの具にもよいです。
チャーハンを少しカレー風味にして、
タンドリーチキンを入れたり、上にのせた
りしてランチにいかがでしょうか

