

タンドリーチキン



ヨーグルトの入ったたれを漬け込むことで、鶏肉がジューシーで柔らかくなります。

【材料】

切り方

4人分

鶏肉もも皮なし開き 60g		6 舞
にんにく	(すりおろす)	3 g
しょうが	(すりおろす)	3 g
しょうゆ		6 g
食塩		1.2 g
ガラムマサラ		0.8 g
カレー粉		1.2 g
トマトピューレ		16 g
プレーンヨーグルト		40 g
たまねぎ	(すりおろす)	20 g

【作り方】

- ①鶏肉に、にんにく、しょうが、たまねぎ調味料、ヨーグルトで下味をつける。
- ②30分以上おく。
- ③天板に①を並べ、190°C15分オーブンで焼く。