

# 《タンドリーチキン》



## 【材料】4人分

鶏肉           •• 250g  
塩             •• 少々  
こしょう      •• 少々

## ★漬けだれ★

ヨーグルト   •• 大さじ2  
カレー粉     •• 小さじ1  
ケチャップ   •• 大さじ1  
ソース       •• 大さじ1  
醤油          •• 小さじ1

油            •• 大さじ1

## 【作り方】

① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。



② ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、ソース、醤油を混ぜ合わせ①を漬け込む。



③ フライパンに油をひき、中火で②を焼いていく。片面が焼けたら裏返し、蓋をする。中まで火が通ればできあがり



たれに漬けて焼くだけで、手軽にたんぱく質を摂ることができます。