



★タンドリーチキン★

〈材料〉鶏もも肉約 1 枚分

鶏もも肉…200g

玉ねぎ…40g

ヨーグルト(無糖)…80g

カレー粉…小さじ 1

にんにく…少々

醤油…小さじ 1



〈作り方〉

- ①にんにく、玉ねぎをすりおろす
- ②すべての材料をボウルに入れよく揉み込む
- ③約 20 分ほど味をしみこませる
- ④オーブンを 170℃に熱し約 10 分ほど焼き上げる
- ⑤火が通ったのを確認し完成！！

