



## 「タンドリーチキン」

下味をつけて焼くだけで、  
ちょっとおしゃれな料理に  
なります！

### 材料 4人分

皮なしとりもも肉(200g) 1枚

★	赤ワイン	小さじ1
	塩	1つまみ
	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々
	パプリカの粉	小さじ1/3
	カレー粉	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2
	無糖ヨーグルト	20g
	ケチャップ	大さじ1

### (作り方)

- ①皮なしのとりもも肉を、4等分にカットする。
- ②★のカッコ内の調味料を合わせて、たれをつくる。(ヨーグルトがだまにならないように、かき混ぜながら、合わせること。)
- ③①の鶏肉を②につけて、下味をつける。(ナイロン袋に入れて、もみこむと、早く下味がなじみます。)
- ④③で下味がなじんだら、トースターまたはオーブンで焼く。

