

カレー味で食欲アップ!

タンドリーチキン 《4人分》

<材料>

鶏もも肉	200g
A { 塩	少々
こしょう	少々
ヨーグルト	大さじ1と2/3
カレー粉	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



<作り方>

- ① 鶏もも肉を4等分に切る。
- ② ボール又は閉じられるビニール袋に調味料 A を混ぜ合わせ、肉を20分以上漬け込む。
- ③ 180℃のオーブンで16分加熱する。

★★★★ポイント★★★★

★ヨーグルトで肉を漬け込むことで、肉の臭みを消したり肉を柔らかくしたりする働きがあります。

★カレー粉には食欲増進の働きがあるので、暑い時期にもピッタリの料理です。