

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

簡単タンドリーチキン

スパイスはカレー粉だけのお手軽料理



材料（4人分）

鶏もも肉	・・・1枚半(320g)
プレーンヨーグルト	・・・80g
ケチャップ	・・・大さじ1
醤油	・・・小さじ1
塩	・・・小さじ1/2
砂糖	・・・小さじ1
おろしにんにく	・・・1g
おろししょうが	・・・1g
カレー粉	・・・小さじ1
ブロッコリー	・・・80g
じゃが芋	・・・2個
塩・パセリ	・・・少々

管理栄養士の オススメPoint

Point1

油を引いたフライパンで焼いてもOKです。

Point2

肉をヨーグルトに漬けると乳酸菌の働きで柔らかくなります。

作り方

1. 鶏肉は両面をフォークで穴をあけ、食べやすい大きさに切る
2. 調味料をすべて合わせ、鶏肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間漬けて置く
3. 220℃に温めておいたオーブンで約15分、こんがり焼き目がつくまで焼く
5. 付け合わせのブロッコリーを塩茹でする
6. 付け合わせのじゃが芋は、皮付きのままラップで包み、電子レンジで約5分、加熱する。皮をむき、かるくつぶして塩を振り、刻んだパセリをかける

1人分

240

kcal

食塩相当量：1.5g