

8・9月レシピ紹介

タンドリーチキン



<材料> 4人分

鶏もも肉切り身 60g	4切
おろししょうが	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
パプリカ(粉)	ひとつまみ(0.1g)
塩	ひとつまみ(1g)
無糖ヨーグルト	大さじ1と1/2

A

<作り方>

- ① 鶏肉にAの調味料をもみ込み、1時間程冷蔵庫に入れて漬ける。
- ② 220℃のオーブンまたはトースターで焦げ目に注意して15～20分位焼く。

※パプリカ(粉)のひとつまみはおよそ0.1gです。

※塩のひとつまみはおよそ1gです。

タンドリーチキンとは、インド料理の一つで、本場ではタンドールと呼ばれる壺型のかまどで焼く鶏肉料理です。タンドールチキンとも呼ばれます。インドでは骨付きの鶏肉を使うことが多いようです。香辛料が利いていて、食欲をそそる味付けです。