

タンドリーチキン

鶏肉を調味料に漬
け込むだけ！
簡単！美味しい！

<材料>

鶏むね肉	300g
ヨーグルト	大さじ3
タマネギ	中1/8個
カレー粉	小さじ1/4
食塩	少々
醤油	小さじ1
油	適量

<作り方>

- ①玉ねぎは皮をむき、すりおろす
- ②ヨーグルト・すりおろした玉ねぎ・カレー粉・食塩・醤油を混ぜ合わせる
- ③②の中に鶏肉を漬け込む
- ④**30分**ほど漬けたら、熱したフライパンに油をひいて、鶏肉を強火で焼く
- ⑤表面が焼けたら裏返して、蓋をす。弱火で**10分**程焼く
- ⑥火が通っていれば完成