



ごはん・パンに合う 1 品 タンドリーチキン



材料 2人分

鶏もも肉	・	・	・	200g
たまねぎ	・	・	・	1/4 個
にんにく	・	・	・	1 片
A	[プレーンヨーグルト	・	大さじ 1
		カレー粉	・	小さじ 1/2
		しょうゆ	・	小さじ 1
		こしょう	・	少々
油	・	・	・	小さじ 1
[もやし	・	・	1 袋
	油	・	・	小さじ 1
ミニトマト	・	・	・	4 個

作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② たまねぎとにんにくは、すりおろしてボウルに入れる。
- ③ ②に A を入れてよく混ぜ、①を入れて 30 分漬ける。
- ④ フライパンに油を熱し、もやしを炒め、皿にのせる。
- ⑤ ④で使用したフライパンに油を熱し、漬け込んだ鶏もも肉を焼く。両面が焼けたら③のボウルに残っている漬け汁を入れ、からめるように焼く。
- ⑥ もやしの上に⑤をのせ、ミニトマトを飾る。

家計お助けアドバイス

- *鶏肉はむね肉・ささみなど何でも OK。
- *野菜は、冷蔵庫に残っているもので OK。野菜炒め・温野菜・サラダなど野菜と一緒に盛り付けてね。

