

<タンドリーチキン>

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）160g
塩 1つまみの半分程度（0.4g）
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1/4（1g）
A [おろしにんにく 小さじ1/6（1g）
おろししょうが 小さじ1/6（1g）
無糖ヨーグルト 30g
ケチャップ 小さじ2弱（10g）
カレー粉 大さじ1（6g）
レモン 1/4個（付け合わせ用）
パセリ 少々（飾り）

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうで下味をつける。レモンは半分に切る。
- ② 合わせ調味料Aを作る。
- ③ ビニール袋に鶏肉と②を入れて揉みこむ。冷蔵庫で1時間ほど味を馴染ませる。
- ④ フライパンにオリーブ油を敷いて皮目から中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にして蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、レモンとパセリを添えて完成。

ポイント

塩味の代わりにスパイスやケチャップの酸味を利用した料理です。

栄養価（1人分）：

エネルギー129kcal たんぱく質 16.4g 脂質 5.4g 炭水化物 5.7g 塩分 0.6g