

★主菜★（血や肉や骨になる）



タンドリーチキン

食欲をそそる香りで、子どもたちの大好きなメニューです。大人もやみつきになるおいしさです♪

【材料】（4人分）

- ・鶏もも肉…240g
- ・無糖ヨーグルト…20g（小さじ4）
- ・カレー粉…1.2g（小さじ1/2強）
- ・食塩…1.2g（ミニスプーン1）
- ・たまねぎ…40g
- ・にんにく…4g
- ・しょうが…4g
- ・ケチャップ…4g



【作り方】

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
2. ポリ袋にすりおろしたたまねぎと全ての調味料を混ぜ合わせて1を入れたらよく揉みこむ。
3. 30分以上冷蔵庫で漬け込む。
4. クッキングシートを敷いたオーブンで焼く。（フライパンやグリルでもOKです）

* カレー粉が多すぎると辛みが出るため、お好みにより量を調節してください。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー78kcal、たんぱく質 11.8g、脂質 3.2g、塩分 0.5g

