

4月4日（金）



12 タンドリーチキン

献立作成者： 小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

安価な鶏肉でもばさつき感無しで、しっとりやわらかく仕上がります。

ポリ袋を使うので手を汚さず簡単に味付けができます。たれに漬けておけば後は焼くだけです。

1人分 エネルギー165 kcal タンパク質 11.4 g 塩分 0.6 g

■ 材料（2人分） ■

鶏もも肉（大き目）	60g×2枚
プレーンヨーグルト	カップ 1/3
サラダ油	小さじ 1/2
サラダ菜	2枚
トマト	1/6個
調味料（A）	
食塩	ひとつまみ
胡椒	少々
カレー粉	小さじ 1/2
カレールウ	1/5かけ



■ 作り方 ■

- ① 鶏肉は黄色の脂肪を取り包丁で開いて厚みを均等にする。皮目側全面にフォークで穴をあけ水気を拭いて5等分に切る。
- ② ポリ袋に鶏肉と調味料Aを入れよく揉みこみ、次にヨーグルトを入れる。全体に味が行き渡るようにさらに揉み込む。
- ③ 20分以上漬け込む。（1晩漬け込むと更に美味しくなります。焼く前に冷蔵庫から出し常温に戻す。）
- ④ フライパンにサラダ油を熱し皮目を下にして肉を並べ、強火～強めの中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら弱火にして裏返し、蓋をして2～3分ほど焼く。
- ⑥ 蓋を取って強火にする。フライパンを揺すりタレを絡めながら一気に煮詰める。
- ⑦ 汁気が無くなったら完成。お皿に盛付、サラダ菜とトマトをあしらう。

■ ポイント ■ 冷めても柔らかいのでお弁当のおかずにもなります。その場合は小さめに切った方が食べやすいです。焼き加減がポイントです。火を通しすぎると少し硬くなるので温め直す場合も火の入れすぎに注意してください。

■ 応用 ■ クミン、コリアンダー、などの香辛料を使用するとスパイシーに仕上がります。辛党の方にはお勧めです。カロリーが気になる方は、鶏もも肉の代わりに鶏胸肉や鶏皮を外した肉で調理するとヘルシーに仕上がります。