

# タンドリーチキン



<材料> 子ども 4 人分

鶏もも肉 4 切れ  
(一切れ 40 g)

A [ 塩 少々  
しょうゆ 小さじ 1 / 2  
カレー粉 小さじ 1 / 2  
ヨーグルト 大さじ 2

(作り方)

- ① 袋に A と鶏もも肉を入れて揉み込む。冷蔵庫に 30 分入れて味をなじませる。
- ② フライパンに油をひき、肉の皮目を下にして焼く。
- ③ 焼き色がついたら裏返して、弱火でじっくり火を通す。