

♡ タンドリーチキン ♡

(材料) 4人分

・鶏もも肉	400g	
・塩こしょう	少々	
・カレー粉	小さじ1	} ☆ 混ぜ合わせておく
・プレーンヨーグルト	大さじ4 (60g)	
・ケチャップ	大さじ2	

(作り方)

- ① 鶏もも肉を大きめの一口大に切り、ビニール袋に入れ塩・こしょうをふって揉み込む。
- ② ①に☆を加えさらに揉み込み、30分程おく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で両面こんがり焼く。

さくらぎこぱん