



タンドリーチキン



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏もも肉	240g
塩	1g
こしょう	少々
カレー粉	1.2g（小さじ1/強）
ヨーグルト	35g（大さじ2強）
ケチャップ	15g（大さじ1）
にんにく	1g（1/2かけ）
しょうが汁	1g

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉に塩、こしょうを振る。
- ② ①の肉をカレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、おろしにんにく、しょうが汁に漬け込む。
- ③ フライパン又はオーブンで焼く。（220℃約20分）

ヨーグルトは鶏肉を柔らかくし、カレー味をマイルドにするため子どもも食べやすいです。



鶏肉を手羽元や豚もも肉に変えたり、玉ねぎを加えたり、同じ味付けでも色々なバリエーションが楽しめます。