



タンドリーチキン



材料 (2~3人分)

材量名	数量
(A)カレー粉	大さじ1
(A)プレーンヨーグルト	100g
(A)おろしにんにく	小さじ1
(A)塩	小さじ1
(A)コショウ	少々
(A)手羽元肉	300g
(A)レモン果汁	大さじ1
リーフレタス	2~3枚
ミニトマト	2個
レモン	1/2個

作り方

- 【1】 ビニール袋に、(A)の材料を全て入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫で3時間以上(または1晩)漬け込みます。
- 【2】 オーブンを200°Cに予熱し、オーブンの天板にオーブンシートを敷き、1を並べて20分焼きます。
※オーブンは機種により異なりますので、焼き時間を加減してください。
- 【3】 器にリーフレタスを敷いて盛り付け、お好みでミニトマトやレモンを添えます。