

タンドリーチキン

材料（4 人分）

若鶏もも肉・・・40 g × 4 切
(160 g)

◇漬けダレ

ヨーグルト・・・大さじ 3

カレー粉・・・小さじ 1/2

食塩・・・少々

ケチャップ・・・大さじ 1

ガーリックパウダー・・・少々

小麦粉・・・小さじ 2

片栗粉・・・大さじ 1

油・・・適量

作り方

① ボールに漬けダレの材料を入れて混ぜ合わせ、
肉を入れてよく揉む。

冷蔵庫に入れて味をなじませる。(15 分くらい)

② フライパンに油を熱し、①の肉を皮目を下にして
入れ、こんがり焼き色がつくまで中火で焼く。

③ 焼き色がついたら裏返してふたをして弱火で
じっくり 10 分ほど火を通す。

