

# タンドリーチキン

## 材料（4人分）

若鶏もも肉・・・40g×4切  
(160g)

### ◇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。

