

【 タンドリーチキン 】

☆材料☆

- ・鶏もも肉……………240g
- ・塩……………少々
- ・プレーンヨーグルト…40g
- ・カレー粉……………1.2g
(小さじ1/2強)
- ・ケチャップ……………16g
(大さじ1弱)
- ・中濃ソース……………12g
(大さじ1弱)

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② 塩、プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、中濃ソースを混ぜ合わせる。
- ③ ①を②のタレに漬け込む。
- ④ 天板に並べて200℃のオーブンで15～20分位焼く。

タンドリーチキンは、インドの釜のような石の窯(タンドゥーリ)でチキンを焼くことから、その名前は由来しています。
フライパンで焼いてもこんがり美味しく出来ます♪



エネルギー：172kcal たんぱく質：23.6g 脂質：5.2g 塩分：1.0g

肉のおかず

【 洋風かき揚げ 】

☆材料☆

- ・鶏もも肉……………40g
- ・たまねぎ……………40g
- ・チーズ……………30g
- ・にんじん……………20g
- ・ピーマン……………20g
- ・コーン……………20g
- ・小麦粉……………60g
(大さじ5と1/2)
- ・卵……………1/2個
- ・塩……………少々
- ・水……………適量
- ・揚げ油……………適量

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ② 小麦粉、とき卵、水で衣を作り、①とコーン、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 中温(170～180℃)に揚げ油を熱し、食べやすい大きさにして揚げる。

チーズ風味のちょっと変わったかき揚げです。
揚げたてがおすすです。



エネルギー：297kcal たんぱく質：11.7g 脂質：14.5g 塩分：1.0g