

鶏むね肉の タンドリー風

(1人分)

エネルギー 250kcal

食塩相当量 0.9g



主
菜

—材料 2人分—

鶏むね肉……………250g

A { 塩……………小さじ 1/5
こしょう…少々
レモン汁…小さじ 1/4

油……………大さじ 1

レタス・トマト…適宜

B { プレーヨーグルト……………50ml
にんにく(すりおろし)…小さじ 1/2
しょうが(すりおろし)…小さじ 1/2
カレー粉……………小さじ 1
ケチャップ……………小さじ 1

—作り方—

- ① 鶏むね肉は皮を除き、厚みのある部分に縦に切り込みを入れて左右に開き、包丁の背で軽くたたいて厚みを均等にする。【A】で下味をつける。
- ② ビニール袋に【B】の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、①を加えてまんべんなくもみこみ、そのまま冷蔵庫で1時間～1晩ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて片面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、弱火で10分ほど焼く。一番厚みのある部分に竹串を指して透明の肉汁が出たら焼き上がり。適当な大きさに切り分けて器に盛り、レタス、トマトを添える。

レモン、香味野菜、香辛料などをフル活用！

ヨーグルトでむね肉もしっとりやわらかく仕上がります。

