



タンドリーチキンポテト

タンドール釜で焼くインドの焼きとりをアレンジしました。
じゃがいもを入れるとボリューム満点になります。



材料(4人分)

鶏肉	150g	...	一口サイズに切る
じゃがいも	150g	...	5mmぐらいのいちょう切り
ヨーグルト	大さじ1		
ウスターソース	大さじ1/2		
トマトケチャップ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2	塩・こしょう	適量

作り方

- ① 鶏肉は、合わせた調味料をなじませておく。
- ② 鶏肉とじゃがいもを混ぜて耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで5~10分加熱する。(じゃがいもの火通りを確認する)
- ③ オーブントースターで焼き色がつくまで5分程度焼く。
フライパンで焼く場合
 - ① じゃがいもを、電子レンジで柔らかくしておく。
 - ② 油を熱し、鶏肉を炒める。(塩・こしょうをする)
 - ③ じゃがいもを入れ、調味料を入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
 - ④ 十分火が通ったら、強火でこげないようにタレをからめる。

