

お楽しみメニュー 世界の料理(インド)

タンドリーチキン

鶏もも肉をヨーグルトの力で柔らかく調理したカレー味の1品です！



- バターライス・粉パセリ
- タンドリーチキン・パプリカソテー
- 盛り合わせサラダ
- ジョア

タンドリーチキン(2枚分)

鶏もも肉(皮なし)	80g×2枚
塩・こしょう	少々
つけだれ	
プレーンヨーグルト	大さじ2
カレー粉	少々
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ2
しょうが・にんにく	適量
サラダ油	小さじ1
パプリカソテー(付け合わせ)	
パプリカ(黄色)	40g
パプリカ(赤色)	20g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふり、合わせておいたつけだれに30分以上漬けみ味をしみ込ませる。
- ② サラダ油を入れて熱したフライパンで、鶏肉の両面に焦げ目をつけ、弱火にしてよく火が通るまで焼く。
- ③ 2色のパプリカは千切りにし、オリーブオイルで炒め、塩で味を調える。