

タンドリーチキン

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 368kcal, たんぱく質 31.3g,
脂質 21.9g, **食塩相当量 0.8g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① 鶏肉とAを密閉袋に入れてよくもみ混む。
- ② ①の空気を抜きながら密閉袋の口を閉じる。
- ③ 冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ④ オーブンの天板に、オーブンシートを敷く。
- ⑤ ④の上に③の鶏肉を並べる。
- ⑥ 300℃のオーブンで25～28分焼く。

フライパンで焼く時は、中火～強火で表面を焼き、
焼き目がついたら蓋をして、中火で中まで火をしっかりと通してね。

【材料（2人分）】

●鶏肉（手羽元）	6本	
○こしょう	少々	
○にんにく（すりおろし）	1片	(5g)
○生姜（すりおろし）	小さじ1	(6g)
○ヨーグルト（無糖）	大さじ1	(15g)
○カレー粉	大さじ1	(7g)
○トマトケチャップ	大さじ1.5	(22.5g)

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ!
野菜も摂れて一石二鳥だね!

