



タンドリーチキン

： 作り方 ：

[こども一人分]

• 鶏もも肉	50g
• 玉葱	20g
A	
• にんにく	適量
• 生生姜	適量
• 塩	少々
• 砂糖	1g
• 醤油	0.7g
• 加-粉	3g
• ヨーグルト	10g
• サラダ油	焼き用

1. 鶏肉は洗って水気をきって、フォークなどで穴を空けておき、玉葱は千切り、にんにくはすりおろし、生姜は搾り汁にしておく
2. 1の鶏肉と玉葱をAの材料でつけ込む（1時間程度）
3. ホットプレートやフライパンに油をひいて2を焦げ目がつくように、水分を飛ばしながら焼く

作りやすい分量に変更して下さいね！