



ごはん・パンに合う 1 品 タンドリーチキン



材料 2人分

鶏もも肉	200g	
たまねぎ	1/4 個	
にんにく	1 片	
A	プレーンヨーグルト	大さじ 1
	カレー粉	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	こしょう	少々
油	小さじ 1	
[もやし	1 袋
	油	小さじ 1
ミニトマト	4 個	

作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② たまねぎとにんにくは、すりおろしてボウルに入れる。
- ③ ②に A を入れてよく混ぜ、①を入れて 30 分漬ける。
- ④ フライパンに油を熱し、もやしを炒め、皿にのせる。
- ⑤ ④で使用したフライパンに油を熱し、漬け込んだ鶏もも肉を焼く。両面が焼けたら③のボウルに残っている漬け汁を入れ、からめるように焼く。
- ⑥ もやしの上に⑤をのせ、ミニトマトを飾る。

家計お助けアドバイス

- *鶏肉はむね肉・ささみなど何でも OK。
- *野菜は、冷蔵庫に残っているもので OK。野菜炒め・温野菜・サラダなど野菜と一緒に盛り付けてね。

