

タンドリーチキン の作り方



1. 鶏むね肉は一口大に切る。
2. オーブンは200℃に予熱し
天板にクッキングシートを敷いておく。
3. 鶏肉におろしにんにく、砂糖、
醤油、ケチャップ、カレー粉、
食塩、レモン果汁を良く絡め10分
ほど漬け込む。
4. 1に片栗粉をまぶす。
5. 皮目を上にして並べ
中まで火が通るまで190～200℃
のオーブンで15分程度
焼き完成♪



～材料～ (大人2人分)

○とにもも肉…200g

(調味料)

●にんにく…小さじ1

●砂糖…小さじ1

●醤油…小さじ1

●ケチャップ…大さじ1

●カレー粉…小さじ1/2

●食塩…小さじ1/2

●レモン果汁…1g

●片栗粉…適量

Point! 辛いのが苦手な方はカレー粉の量を少なめにしてもいいかもしれません。

オーブンの機種により時間温度を調整して下さい。時間がある方はお肉にフォークなどで穴をあけ調味料を揉みこんだ後冷蔵庫で1時間ほど寝かすと良く味がしみこみます。フライパンで焼き上げても美味しく作れます☆