

タンドリーチキン

にく

材料

16人分

- 鶏もも肉 …………… 8枚
- 塩・コショウ …………… 少々
- プレーンヨーグルト … 300cc
- ケチャップ …………… 大2
- ① カレー粉 …………… 8g
- 塩 …………… 小1・1/2
- サラダ油 …………… 大2



作り方

ホテルパン 25mm

1. 鶏もも肉は、身の厚い所をフォークで数ヶ所刺しておく。
2. ボールで①の材料を混ぜ合わせる。その中に 1. のもも肉を全体になじませ、30分以上漬ける。
3. ホテルパンにクッキングシートを敷き、コンビ (蒸気 50) で 230℃ 8分焼く。

栄養量

1人分

熱量	275kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	19.5g
炭水化物	1.9g
塩分	0.8g