

# タンドリーチキン



## ◎材料(4人分)

- 鶏もも肉…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんにくチューブ…2cm
- ヨーグルト…大さじ1
- ケチャップ…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- カレー粉…小さじ1/2
- 塩…少々
- 油…適量 (フライパンの場合)

A

## ◎作り方

- ① 玉ねぎはスライス切りにします。耐熱容器に入れ大さじ1程度の水をいれラップで蓋をして、レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ② A をボールに合わせ、お肉と粗熱がとれた玉ねぎを30分冷蔵庫でつけます。
- ③ オーブン(168℃15分)または油を熱したフライパンでじっくり焼いて出来上がりです。※焦げやすいため火加減に注意

