

料 理 名	タンドリーチキン	
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法
鶏もも肉	2枚（500g）	① 鶏肉は一口大の大きさに切る ② ボウルに、①、塩、こしょう、 ヨーグルト、ケチャップ、ソース、 カレー粉を入れ揉みこみ、冷蔵庫で 30分漬け込む ③ フライパンを熱し、油を敷き②を両面 色よく焼く ※オーブンの場合は200℃で、15分焼く
塩	少々	
こしょう	少々	
プレーンヨーグルト	大2	
ケチャップ	大1	
ウスターソース	小2弱	
カレー粉	小0.5強	
サラダ油	適宜	
【特記事項】		