



タンドリーチキン



【盛り付け例】

※付け合わせの副菜は、白菜とりんごのサラダを添えています。

《材料》

幼児5人分(大人2人分)

・鶏もも肉	300 g	・生姜、にんにく	少々(1 g)
・玉ねぎ	20 g (中玉1/8個)	・プレーンヨーグルト	25 g
・パプリカ(赤)	16 g (1/8個)	・カレー粉	2 g (小さじ1)
・ピーマン	12 g (1/3個)	・塩、こしょう	少々

《作り方》

- ① 鶏肉一口大に切る。
- ② 玉ねぎ、パプリカ(赤) ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 生姜、にんにくはすりおろす。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせ、20分位おいて味をなじませる。
- ⑤ オーブンは200℃に温めておく。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、④を並べてオーブンで15分位焼く。

