

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



## タンドリーチキン

### 作り方

1. とりむね肉にフォークなどで穴をあけ、繊維を断つように一口大に切る
2. ビニール袋の口を広げて置き、(A)を入れて混ぜ合わせる
3. ②に①を加えてよく揉み込んで30分~1時間置いて味を染み込ませる

※次の行程の前にオーブンレンジをグリルモードで温めておきましょう

4. 天板に③を広げ入れ、オーブンレンジのグリルモードで焦げないように注意しながら15~20分焼く  
(グリルモードがない場合はトースターの強で15~20分焼いてください)
5. 焼き色がついたらお皿に盛って完成!

### 材料(3人前)

- ・とりむね肉 300~400g
- ・(A)無糖ヨーグルト 150g
- ・(A)ケチャップ 大さじ1
- ・(A)塩 小さじ1/3
- ・(A)カレー粉 小さじ1/2
- ・(A)にんにく、しょうが 少々
- ・サニーレタス お好みで
- ・トマト お好みで

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・無糖ヨーグルト、ケチャップ、塩、カレー粉、にんにく、しょうが、サニーレタス、トマト

肉処大久保

- ・とりむね肉



用意する材料はこちら



### 監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレイントリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。