

# スパイシーなタンドリーチキン

カレーの風味がピリッと効いた野菜たっぷりの一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	286 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト  
掲載レシピ改変

## 材料(1人分)

博多一番どり(もも) … 90g	こいくちしょうゆ … 1g
たまねぎ … 50g	食塩 … 0.3g
にんじん … 30g	砂糖 … 2g
【つけだれ】	こしょう … 0.2g
ヨーグルト … 35g	サラダ油 … 5g
カレー粉 … 2g	レタス … 10g
おろしにんにく … 1g	レモン(輪切り) … 3g
おろししょうが … 1g	ミニトマト … 10g
トマトケチャップ … 2g	

## 材料(1人分)

- ① 鶏もも肉は脂を除き、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 調味料を混ぜてタンドリーのたれを作る。鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて、全体をよく混ぜる。1時間程度冷蔵庫でねかす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を全体に広げて、蓋をして中火で焼く。野菜がしんなりして鶏肉に火が通ったら、さらに2分程度蒸焼きにして火をとめる。
- ④ 皿に③を盛りつけ、レモン、レタス、ミニトマトを添える。

