

## タンドリーチキン



### 適塩前 <1人分>

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 245 | kcal |
| 食塩相当量 | 1.1 | g    |



### 適塩後 <1人分>

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 244 | kcal |
| 食塩相当量 | 0.4 | g    |

マイナス  
0.7g

### 材料 <2人分>

#### 適塩前

|             |       |
|-------------|-------|
| 鶏もも肉（皮付き）   | 200 g |
| ★プレーンヨーグルト  | 40 g  |
| ★にんにく（チューブ） | 1.5 g |
| ★しょうが（チューブ） | 3 g   |
| ★カレー粉       | 4 g   |
| ★塩          | 1.3 g |
| ★ケチャップ      | 7 g   |
| 油           | 5 g   |
| ベビーリーフ      | 20 g  |
| ミニトマト（2個）   | 50 g  |

(Before)

#### 適塩後

|             |       |
|-------------|-------|
| 鶏もも肉（皮付き）   | 200 g |
| ★プレーンヨーグルト  | 50 g  |
| ★にんにく（チューブ） | 2 g   |
| ★しょうが（チューブ） | 2 g   |
| ★カレー粉       | 3 g   |
| ★ケチャップ      | 10 g  |
| こしょう        | 1 g   |
| 油           | 4 g   |
| ベビーリーフ      | 20 g  |
| ミニトマト（2個）   | 50 g  |

(After)

1人分  
35g  
食塩・きのこ・海藻使用量



### 作り方

- ① 鶏肉は開いておき、味が染み込みやすいようフォークで全体を数か所刺しておく。
- ② ボウルに★の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせ鶏肉をしっかりと絡ませ、ラップをして冷蔵庫で約15分漬け込む。
- ③ クッキングシートに油を敷き②を並べ、こしょうをふり、220℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ベビーリーフとミニトマトを添える。

### 適塩ポイント

Tekien Point

- 塩を使わず、にんにくやヨーグルトを増やすことでコクと旨みをアップ。
- 焼く直前にこしょうをふることで風味が残りやすい。

