

# タンドリーチキン



## ★材料(1人分)

鶏もも肉	60g
塩	0.7g
こしょう	0.01g
玉ねぎ	15g
にんにく	2g
ヨーグルト	15g
カレー粉	0.4g
ターメリック	0.1g
パプリカパウダー	0.1g
リーフレタス	20g

## ★作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩とこしょうを擦り込む
- ②玉ねぎ、にんにくをすりおろす
- ③②とヨーグルト、カレー粉、ターメリック、パプリカパウダーを混ぜ合わせ、①の鶏もも肉を入れて、20分ほどつけこむ。
- ④フライパンを火にかけ、皮目の方から中火で焼いて焼き色をつける
- ⑤焼き色がついたら裏返して、蓋をして弱火で蒸し焼き(5~6分)にする
- ⑥最後に再び火を強めてパリッとさせる
- ⑦お皿に⑤の肉を盛り付け、リーフレタスを添えて完成

## ★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
172kcal	14.8g	11.9g	3.8g	0.9g

## ★栄養メモ

うす塩でおいしく食べるには、香りのよい素材を使用したり、酸味を加えたりすると良いでしょう。今回は、香辛料を使って味にアクセントを出し、減塩をはかっています。

また、お肉を柔らかくするために、ヨーグルトを使っています。香りを楽しみながら食べてみてください！

