タンドリーチキン

●タンドリーチキンについて

タンドリーチキンは、インドの王宮料理の一つです。ヨーグルトや塩、こしょう、香辛料に鶏肉を漬け込み、タンドールという壺の形をした釜に吊り下げて焼きます。このタンドリーチキンは中学校で作っているレシピです。香辛料がしっかり効いているので、小さなお子様や香辛料が苦手な方は、香辛料を控えて作ってみてください。

材料（４人分）		切り方
鶏肉	60ｇ×4切れ	
★カレー粉	小さじ1/2	
★プレーンヨーグルト	大さじ3強	
★玉ねぎ	24ｇ	すりおろす
★にんにく	5ｇ	すりおろす
★しょうゆ	小さじ1/3強	
★塩	少々	
★こしょう	少々	
★パプリカ	大さじ1/2	

作り方

【下準備】

- オーブンを250℃に予熱する。
- ★の材料を合わせ、鶏肉を漬け込む。

① 天パンにオーブンシートを敷き、①を並べて焼く。
（目安：２５０℃　２０分）