

10 タンドリーチキン

鶏むね肉は、弱火でじっくり焼くと
ふっくらジューシーでおいしくいただけます。



栄養成分表示 (1人分)

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 173 |
| たんぱく質(g) | 16.6 |
| 脂質(g) | 7.0 |
| 炭水化物(g) | 11.4 |
| 食塩相当量(g) | 0.4 |
| 野菜の量(g) | 80 |

材料

2人分

- 鶏むね肉…………… 1/2枚(120g)
- こしょう…………… 適量
- ヨーグルト…………… 50ml
- カレー粉…………… 大さじ1/2
- サラダ油…………… 小さじ1/2
- ケチャップ…………… 小さじ1
- ウスターソース…… 小さじ1/2
- はちみつ…………… 小さじ1
- ブロッコリー…………… 60g
- サラダ油…………… 小さじ1
- もやし…………… 100g

①

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにして、こしょうをふる。
①の調味料を混ぜ合わせ、鶏むね肉を1~3時間程度漬け込む。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、①で漬け込んだ鶏むね肉
(①はとっておく)ともやしを入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 鶏むね肉に火が通ったら鶏むね肉ともやしを取り出し、①で
漬け込み用に使った①をフライパンに入れ、煮詰めてソースにする。
- 5 鶏むね肉ともやしを盛り付け、④のソースをかけ、
ブロッコリーを添える。

10
主
菜

