

# タンドリーチキン

## 【 材料 こども 1 人分 】

鶏もも肉 50g

A(ヨーグルト小匙 1、ケチャップ小匙 1/2、カレー粉小匙 1/6、砂糖小匙 1/6)

## 【 手順 】

- ① 鶏もも肉に A を漬け込む(30 分ほど)。
- ② フライパンに油(分量外)をひく。①を並べて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。



ヨーグルトで漬け込むことで、しっとりジューシーな仕上がりになります。全体の味がまろやかになるので、辛さも控えめで子供も食べやすくなります。