

★ちょっとひと手間レシピ★

鶏手羽元のタンドリーチキン



材料（2人分）	切り方・下準備
鶏手羽元……………6本	縦に2，3本切込みを入れる。
サラダ油……………大さじ1	
★カレー粉……………大さじ1	チャック付きビニール袋かポリ袋に入れてよくもんで混ぜる。
★ケチャップ……………大さじ1	
★ヨーグルト……………大さじ3	
★おろしにんにくチューブ……………2cm	
★おろししょうがチューブ……………2cm	
★塩……………小さじ1/4	

★作り方

- ① ★を入れた袋に鶏手羽元を入れ、軽く混ぜ30分以上漬け込む。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を入れ全体を焼いたら蓋をして弱火で8分程度、中に火が通るまで加熱する。

ポイント

- ・ ①の状態では加熱前に冷凍保存可。加熱後でも冷凍保存可
- ・ 下準備の工程はキッチンバサミを使えば包丁、まな板を使わずできます。

ひとくちコラム

外食する時はテーブルマナーを知っていることも大切です。こちらに洋食・和食のマナーが詳しく載っています！ → マナーを知ることは素敵な大人の第一歩です。

[素敵な大人の食ライフ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
225kcal	33.4g	32.8g	1.3g	70mg	1.8mg