

# すくすく人気レシピ紹介

H30年10月

今月はタンドリーチキンをご紹介します。スパイシーで美味しい料理です。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## タンドリーチキン (2~3人分)

A	鶏肉	… 200g
	カレー粉	… 4g
	醤油	… 6g
	ケチャップ	… 30g

- ① 鶏肉にフォークを使って穴をあけ、1口大にカットする。
- ② バットにAを合わせ、そこにカットした鶏肉を入れ一晩漬け込む。
- ③ オリーブオイルを敷いたフライパンで焼いて完成。

お好みでクミンなどの香辛料やニンニクを少量入れても美味しく出来上がります☆

