

夏野菜のタンドリーチキン

メインおかず

サブおかず

汁物・スープ

主食系

重め煮

その他



材 料

(米2合分)

鶏もも肉	1枚
一肉の下味ー	
ヨーグルト	100g
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ2~
にんにく、生姜	
(すりおろす。チューブ可)	小さじ1/2ずつ
はちみつ	小さじ2
塩	小さじ1/2
一付け合わせ野菜(アレンジ可)ー	
とうもろこし (3~4cm幅)	
パプリカ (縦半分にカット)	
ズッキーニ (1cm程度の輪切り)	
塩、オリーブオイル	適量

1 鶏肉の下処理

味が入りやすいように、フォークで穴を開けておく

2 肉に下味をつける

袋に入れて下味の材料を揉み込み、一晚冷蔵庫で寝かせる

3 天板に並べる

オリーブオイルと塩を絡めた野菜と②を並べる

4 オーブンで焼く

220℃に予熱したオーブンで20~30分焼いて完成

memo

焦げそうなら、様子を見てオーブンの時間調整をしてください