

(メニュー名)

和風タンドリーチキン



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 228 kcal
- ✓ たんぱく質 : 11.5 g
- ✓ カリウム : 235 mg
- ✓ リン : 90 mg
- ✓ 食塩 : 1.5 g

▶ 作業時間 50 分

▶ 価格(1食あたり) 130 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
鶏モモ肉 60 g 塩こうじ 7.5 g にんにくおろし 0.5 g カレーパウダー 0.3 g クミン 0.5 g ガラムマサラ 0.5 g オリーブ油 1 g (添え) スナップえんどう 10 g レモン 10 g レタス 10 g ミニトマト 25 g マヨネーズ 5 g	① 鶏モモ肉を一口大に切る ② ボウルに、塩こうじ、にんにくおろし、カレーパウダー、クミン、ガラムマサラを入れ、混ぜ合わせる。 ③ ②の中に、鶏モモ肉を入れよく混ぜ合わせる。 ④ フライパンに油をしいて、よく火が通るまで焼く。

▶ アピールポイント

調味料と肉を混ぜるだけなので、簡単にできる。
なおかつ、時短もできる。
多めに漬け込んで、冷凍保存も出来て必要な時に使えて便利。