

12月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# タンドリーチキン

## 材料

【2人分】

鶏もも肉	…250g
オリーブオイル	…大さじ1/2
プレーンヨーグルト	…150g
カレー粉	…大さじ1
A しょうゆ	…大さじ1/2
ケチャップ	…大さじ2
おろし生姜	…1かけ
おろしにんにく	…1かけ



1人分238kcal／塩分1.1g



## つくり方

- ①鶏肉は表面にフォーク等で数カ所穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋にAを合わせ、①を加えて15分以上漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、②を皮目から焼く。
- ④焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で火が通るまで焼く。



カレー粉や生姜、にんにくの香りで美味しく召し上がれます。