

「おいしく減塩!まろやかタンドリーチキン」



レシピのポイント

- ・ **香味野菜** (にんにくやしょうが)、**香辛料** (カレー粉) をプラスすることで、減塩でも美味しく召し上がることができます。
- ・ 味付けに食塩ではなく**ウスターソース**、炒め用に**オリーブオイル**を使うことで、**風味とコクがプラス**され、減塩でも味の物足りなさを感じません。

栄養価 (1人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	6.3g
炭水化物	6.2g
塩分	0.7g

【材料】(2人分)

- ・ 鶏もも肉(皮なし) 2/3 枚(160g)
 - ・ ヨーグルト(無糖) 大さじ2
 - ・ ウスターソース 大さじ1/2
 - A・ おろしにんにく 小さじ1
 - ・ おろししょうが 小さじ1
 - ・ カレー粉 大さじ1/2(3g)
 - ・ オリーブオイル(炒め用) 小さじ1
- 《付け合わせ》
- ・ サラダ菜 1~2枚
 - ・ トマト 中1/4個

【作り方】

- ① 鶏肉に竹串やフォークで複数穴をあけ、ポリ袋に入れる。
- ② [A]を加え、全体にからむようにしっかりと揉みこむ。
- ③ 袋の空気をできるだけ抜いて口を結び、冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③の鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し蓋をして、弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、付け合わせと共に皿に盛り付け完成。

