

タンドリーチキン



調理時間

約30分

カロリー

353cal

材料

(2人分)

鶏モモ肉	1枚
(A)	
プレーンヨーグルト	150g
おろしニンニク	1片分
おろし生姜	1片分
カレー粉	小さじ2
はちみつ	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
チリペッパー	適宜
ライム	適宜

作り方

- 1 鶏モモ肉は、フォークで表面を刺し、大きめの一口大に切る。
- 2 (1)をビニール袋に入れ、合わせたAを加えてもみこみ、30分ほど漬け込む。
- 3 ココットダッチオーブンにオーブン内網をセットして(2)を重ねないように皮目を下にして並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 5 好みでチリペッパーをふり、ライムを絞る。

スパイシーな香りが食欲をそそる、鶏肉料理の定番ごちそうメニューです。