お手軽タンドリーチキン

材料	(4人分)
鶏もも肉	2枚
(A)	
プレーンヨーグルト(無糖)	2/3カップ
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1と1/3
レタス	適量
クレソン	適量

作り方

1. Aをポリ袋などに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 鶏肉はフォークでところどころを刺し、(1)に入れてよくもみ、冷蔵庫で2時間から半日漬け込む。
3. 両面焼きグリル(上火、下火・強)で鶏の皮を下にしてのせ、10～12分焼く。
4. 鶏肉を食べやすく切り分けて器に盛り、レタスとクレソンを添える。

グリルで焼くとおいしい素材の第1位、鶏肉。 外はカリッ、中はとってもジューシーです。

リンナイの最新式コンロなら、グリルの受け皿が大きくて扱いやすく、ステンレス製だからお手入れもラクラク。鶏肉から落ちた脂もさっと洗い流せます。

監修 武蔵裕子