

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時間から半日漬けておく。
- 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