

## 鶏肉のシシュケバブ



調理時間 20分  
カロリー 587kcal

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚
(A)	
トマトケチャップ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
ししとう	4個
パプリカ(赤)	1/2個

### 作り方

- 1 鶏むね肉は12等分に切り、(A)をもみ込む。パプリカは、4等分に切る。
- 2 竹串に、鶏肉、パプリカ、鶏肉、しし唐、鶏肉の順にさし、オリーブオイルをまぶす。
- 3 (2)をココットプレートに置いてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず  
いつもの調味料だけでできるトルコ料理。彩りが良いのでおもてなし料理にもおすすめです。