

スパイシータンドリーチキン



調理時間	25分
カロリー	1186kcal

材料	(3人分)
----	-------

鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1/4
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ヨーグルト	大さじ2
サラダ油	小さじ1
(A)	
薄力粉	大さじ3
カレー粉	小さじ1/2
黒こしょう	小さじ1/4
塩	少々
クレソン	適量

作り方

- 1 鶏もも肉は、分厚いところは切れ目を入れて薄くし、3等分に切る。
- 2 鶏もも肉に塩、すりおろしたにんにく、ヨーグルトの順にもみ込み、最後にサラダ油をもみ込む。
- 3 (A)を混ぜ合わせてから(2)にまぶし、ココットプレートに並べてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま5分余熱を通す。
- 4 お皿にもりつけ、クレソンを添える。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず
火の通りが不安な大きなチキンも、ココットプレートのタイマー設定でしっかり中心まで火が通ってカリッとジューシーに仕上がります。