

タンドリーチキン

良質のたんぱく質とにんにく・香辛料を組み合わせ、
豊かな香りといっしょにいただきます。



材 料 2人分

鶏手羽元 6本
塩 適量

にんにく 少量
酢 100cc

パプリカ、貝割れ（お好みの野菜） 適量

(A)
ターメリック 大さじ 1
コリアンダーパウダー 大さじ 1/2
クミンパウダー 大さじ 1/2
カルダモンパウダー 小さじ 1
シナモンパウダー 小さじ 1
パプリカパウダー 大さじ 2
ヨーグルト 大さじ 4
塩コショウ 少々

作り方

- ① 鶏肉は、フォークで数か所刺して、味がしみこみやすいようにする。塩を振る。
- ② 袋ににんにくと酢を合わせ、手羽元を入れて2時間くらい寝かせる。
- ③ ②に（A）を入れて3時間ほど冷蔵庫に置く。
- ④ 耐熱のオーブン皿に③を入れて、アルミホイルをかぶせて200度のオーブンで20分、アルミホイルをとって10分ほど、じっくりと焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みの野菜をそえていただく。