

簡単☆タンドリーチキン

漬けこむほど美味しくなる!

簡単だけど本格的なタンドリーチキン。

材料 (4人分)

鶏もも肉 2枚/500g (2等分に切る)

《漬けダレ》

プレーンヨーグルト 3/4カップ
玉ねぎのすりおろし 1/4固分
にんにくのすりおろし 1片分
トマトケチャップ 大さじ3
レモンの絞リ汁 大さじ1
カレー粉 大さじ1
パプリカパウダー 小さじ1
コリアンダー 小さじ1/2
ガラムマサラ 小さじ1/2
塩、粗びき黒こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1

《付け合わせ》

玉ねぎ 1/2個(縦に薄切り)
レモンの絞リ汁 大さじ1
塩 } 各少々
チリパウダー }
コーン }
トマト } 各適量
きゅうり }
レモン }



作り方

- ① 鶏肉は塩、こしょうを、5分ほど漬けておく。
- ② ボウルに《漬けダレ》の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の鶏肉を入れ、30分ほど漬けておく。
(2〜3時間漬けておくより味が染み込んで美味しい)
- ④ 《付け合わせ》の玉ねぎにレモン汁、塩、チリパウダーをカオえて和える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、
③の鶏肉の皮目を下にして焼き色をつけてから裏返し、
フタをして弱火の中火で4〜5分蒸し焼きにし火を通す。



- ⑥ 器に盛りつけ、《付け合わせ》を添えて、好みでパプリカパウダーをふる。
(残った漬けダレは、1回のみ再度使うことができる)