

# タンドリーチキン

アジアン

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	300g(大1枚)
塩・こしょう	少々
漬けだれ	
└ヨーグルト	50cc
└トマトケチャップ	大さじ1
└レモン汁	大さじ1/2
└カレー粉	大さじ1
└パプリカ粉	小さじ1/2
└おろししょうが	大さじ1/2
└おろしにんにく	大さじ1/2
└しょうゆ	小さじ1



## 作り方

1. 鶏もも肉を1口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. ボウルに漬けだれの材料を全て混ぜ、鶏もも肉を入れ数時間漬け込む。
3. 天板にアルミホイルを敷いて鶏もも肉を皮を下にして並べ  
200～220℃のオーブンで7～8分焼く。  
天板を一度取り出して鶏もも肉をひっくり返し、再度オーブンで7～8分焼く。

作業時間 40分(漬け込む時間を除く)  
主な調理器具 ボウル、オーブン