

タンドリチキン

4人分

材料

鶏もも肉	4切れ
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
カレー粉	小さじ1/2
唐辛子	少々
A プレーンヨーグルト	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1/4
おろししょうが	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
パプリカ	少々

作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上付け込む
- ② フライパンまたはオーブンで火が通るまで焼く

材料・調味料の量は目安です