



タンドリーチキン

●材 料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし) ……	120g
プレーンヨーグルト…	30g
ケチャップ……………	大さじ1/2
カレー粉……………	大さじ1/2
塩……………	小さじ1/6
サラダ油……………	大さじ1/4
ブロッコリー……………	40g
ミニトマト……………	40g (4個)



●作り方

- ① 鶏肉は1人3切れになるように一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分おく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けを軽くきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6～7分蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ ③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。

1人分栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	3.1g
炭水化物	5.6g
カルシウム	42mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.7g

おいしく減塩!

ケチャップ、カレー粉を使い、スパイシーな味に。たれにつけて焼くだけで簡単にできます。