

タンドリーチキン(4人分)

<材料>

鶏もも肉	70 g	4枚
A		
プレーンヨーグルト		70 g
カレー粉 (小さじ1)		2 g
にんにく (1かけら) →すりおろす		少々
塩		少々
コシヨー		少々

<作り方>

- ①ボールにAを入れ、鶏肉をからめます。
- ②オーブンやフライパンで焼きます。

