

ヨーグルトとまぜて焼くだけ!

マサラ キッチン ほろ

タンドリ チキンマサラ

約4~5人分



【必要なもの】ひとり分
本品: 1/4袋
鶏もも肉: 1枚 (250 ~ 300g程度)
ヨーグルト: 100g (プレーン)
サラダ油: 適宜
おろしにんにく: 少々 (お好みで)
おろししょうが: 少々 (お好みで)
道具: フライパン、ボウル



ヨーグルトはよく攪拌して、ボウルに入れる。



本品をヨーグルトとよく混ぜる。→(A)
お好みで、にんにく・しょうがを加える。



鶏もも肉は一口大に切り、(A)と和える。
この状態でジップロックに入れてキャンプ
飯の下ごしらえにも♪



フライパンに油をひき、(A)を入れ、
フタをして中火で10分。
焦げ付かないよう、ときどきヘラで返す。



10分経ち、ある程度火が通ったらフタは
あけたまま。
肉から水分が出てくるので、水分が飛んで
周囲のソースが濃厚になるまでしっかり
煮詰めたら完成。



※お好みで、オーブンやバーナー、炭火で
焼き目をつけると一層香ばしくなって美
味しいです。



※周りのグレイビーが美味。これに蒸した
じゃがいもをあわせても美味しいです。
※まとめて作る場合、本品一袋で鶏もも
肉5枚ぐらいまでは同時に調理できます。
※鶏肉以外に豚肉や白身、青身魚の切り
身でも美味しいです。

このレシピのPDFデータはこちらからダ
ウンロードできます↓

