

# ヨーグルトとまぜて焼くだけ!

# マサラ キッチン ほろ

# タンドリー 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↓

