

# レシピ

## ヘルシーレシピ

### 焼き野菜とタンドリーチキン

チキンと野菜を漬け込んで焼くだけ。簡単ヘルシーメニューです。



#### 材料 4人分

鶏もも肉 300g

#### 〈下味〉

塩・こしょう 少々

じゃがいも 小1個

レンコン 60g

パプリカ赤・黄色 1/4個

レモン(くし切り) 4切れ

サラダ油 大s1

#### 〈調味料〉

プレーンヨーグルト 50cc

生姜・にんにく 各1かけ

すりおろし 各1かけ

カレー粉 大s2/3

トマトケチャップ 大s1

パプリカ 小s1/4

レモン汁 小s1

塩 小s1/4

#### 作り方

- 〈1〉鶏もも肉は身の厚いところを開き、フォークで全体をさして、塩、こしょうをふります。
- 〈2〉じゃがいもはくし形、れんこんは厚めのスライス、パプリカは1cm幅に切ります。
- 〈3〉調味料を合わせ、鶏もも肉、〈2〉の野菜を漬けこみます(2時間~1晩おくとよくなじむ)
- 〈4〉肉、野菜を取り出します。
- 〈5〉フライパンにサラダ油を入れて〈4〉を両面焼きます。
- 〈6〉焼ければ取り出して、レモンを添えます。