



# タンドリーチキン

材料(6切れ分)

1個あたり 70kcal

	鶏もも肉 40g	6切
	プレーンヨーグルト	50g
A	カレーフレーク	15g
	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
	食塩	1g弱
	小麦粉	小さじ1



## 作り方

1. パーモントフレークを、熱湯で溶く。
2. Aの材料と混ぜ合わせて、漬け汁にする。
3. 2の漬け汁に鶏肉を30～40分漬ける。
4. 表面に小麦粉を茶こしでふり、オーブン180℃で20分焼く。焦げる場合は、表面にアルミホイルをかぶせる。

## ポイント

- ★小麦粉を表面にふることで、乾燥が防げ、パサつきが少なくなります。
- ★オーブンが手間の場合は、フライパンで焼いても良いでしょう。

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

肉ハンバーグを作り、蒸します。あんは、上記材料のつけ汁の材料に水分を加え、片栗粉でトロミをつける。  
肉ハンバーグの材料(5個分)  
・鶏ささみひき肉 200g  
・サラダ油 大さじ1  
・パン粉 20g  
・卵 1個  
・片栗粉 小さじ2  
・食塩 少々  
※フードカッターに材料をかけます。

### 栄養士コメント