

タンドリーチキン



加熱の目安

加熱：約32分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

273kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

下ごしらえ

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分し、合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は、冷蔵庫で約30分漬け込み**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 肉を取り出し、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**冷凍から焼き物** **17 タンドリーチキン** 仕上がり調節**強**で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節**中**で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
A カレー粉	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
A しょうが(すりおろし)	1/4かけ	1/3かけ	1/2かけ
A にんにく(すりおろし)	1/2かけ	3/4かけ	1かけ
A プレーンヨーグルト	15g	22.5g	30g

冷凍から焼き物のコツ

2人分の場合

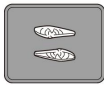
冷凍から焼き物 **少人数** で加熱します。

仕上がり調節は

少人数 中	少人数 強	中	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)

魚を焼くときの並べ方は

2人分



4人分



テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ