

タンドリーチキン



下ごしらえ

- 鶏肉は1枚を6等分し、合わせた④をもみ込む。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブ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。
- 金属トレー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

- 保存袋から肉を取り出し、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、**上段**に入れ **冷凍メニュー 23 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。

加熱の目安

加熱：約27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
上段

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-S8A対応レシピです。

注意



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

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
④ カレー粉	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
④ トマトケチャップ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
④ 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
④ 塩	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
④ しょうが(すりおろし)	1/4かけ	1/3かけ	1/2かけ
④ にんにく(すりおろし)	1/2かけ	3/4かけ	1かけ
④ プレーンヨーグルト	15g	22.5g	30g

タンドリーチキンのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	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)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ