

タンドリーチキン



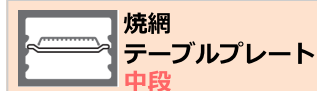
加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



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-W1A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **035 タンドリーチキン** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A カレー粉	小さじ1/2	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1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
A しょうが(すりおろし)	少々	1/4かけ	1/3かけ	1/2かけ
A にんにく(すりおろし)	1/4かけ	1/2かけ	3/4かけ	1かけ
A プレーンヨーグルト	8g	15g	23g	30g

タンドリーチキンのコツ

鶏肉は

厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ