

タンドリーチキン

（材 料）4人分

鶏肉モモ（60g）……4切
塩……少々
こしょう……少々
A— ヨーグルト……大さじ2・1/2
カレー粉……小さじ2/3
ケチャップ……大さじ1弱
ウスターソース…大さじ 1/2
しょうゆ……小さじ2/3
なたね油

《作り方》

- ① 鶏肉をAに30分くらい漬けて、下味をつける。
- ② オーブンの天板に油をしいて鶏肉を並べて焼く。
（200℃ 15分くらいが目安です。）

タンドリーチキンは、インド生まれの料理です。
本来は「タンドール」と呼ばれる壺型の窯で焼くため、「タンドリーチキン」という名前がつけました。

