



②0 タンドリーチキン

材料 (2人分)

作り方

鶏もも肉	60g 2枚
☆カレー粉	1g
☆無糖ヨーグルト	20g
☆塩	1.2g
☆にんにく	1g
☆玉ねぎ	20g
☆ケチャップ	小さじ2
☆レモン果汁	1g
☆パプリカパウダー (あれば)	少々
油	大さじ1/2
サニーレタス	20g

1. サニーレタスはちぎって水にひたしておきます。
2. 玉ねぎとにんにくをすりおろします。
3. ☆を混ぜて、鶏もも肉をつけ込みます。
4. 鉄板に油をしいて、オーブンまたは魚焼きグリルでじっくり焼きます。
5. 水を切ったサニーレタスと盛り付けてできあがりです。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	242	カリウム mg
	111	リン mg
	14	タンパク質 g
	0.9	塩分 g
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">131</p> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">kcal</p> </div> </div>		

ポイント

ヨーグルトは無糖を使います。厚みのある肉は、包丁で薄く広げると火が通りやすい。