

カレーの風味が食欲をそそる一品

## タンドリーチキン

分量  
子ども4人分

### 材料

鶏もも肉	200g	玉葱	1/4 個
にんにく	1/2 かけ	塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2		
カレー粉	小さじ 1		
プレーンヨーグルト	大さじ 3		

### 作り方

- ① にんにくと玉葱はすりおろす。
- ② 鶏肉以外の材料・調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉を②に漬け込み、オーブンで焼く。

