



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った

## タンドリーチキン



一人あたりのエネルギー <b>489kcal</b>	食塩相当量 <b>2.6g</b>	調理時間 <b>約20分</b> <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト…80g  
鶏肉 むね……………2枚  
A 焼肉のたれ……………大さじ3  
カレー粉……………大さじ1  
おろしにんにく……………小さじ1/2  
サラダ油……………小さじ2

### ■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る
- ②ビニール袋に①、ヨーグルト、Aを入れてよく揉み込み、10分程度漬け置く
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の鶏肉を取り出して焼く
- ④②の残りのタレを③に加えて焼き絡める



スマイル  
memo

ヨーグルトで揉み込むことで柔らかな食感に！

cooking memo