

# 簡単☆タンドリーチキン

漬けこむほど美味くなる!

簡単だけど本格的なタンドリーチキン。

## 材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚/500g (2等分に切る)
塩、粗びき黒こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1

## 《漬けダレ》

プレーンヨーグルト	3/4カップ
玉ねぎのすりおろし	1/4固分
にんにくのすりおろし	1片分
トマトケチャップ	大さじ3
レモンの絞り汁	大さじ1
カレー粉	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ1
コリアンダー	小さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ1/2

## 《付け合わせ》

玉ねぎ	1/2個(縦に薄切り)
レモンの絞り汁	大さじ1
塩	} 各少々
チリパウダー	
コーン	} 各適量
トマト	
きゅうり	
レモン	

## 作り方

- ① 鶏肉は塩、こしょうを、5分ほど漬けておく。
- ② ボウルに《漬けダレ》の材料を入れて塩、こしょうを、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の鶏肉を入れ、30分ほど漬けておく。  
(2~3時間漬けておくより味が染み込んで美味しい)
- ④ 《付け合わせ》の玉ねぎにレモンの絞り汁、塩、チリパウダーを絡めて和える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、  
③の鶏肉の皮目を下にして焼き色をつけてから裏返し、  
フタをして弱火の中火で4~5分蒸し焼きにし火を通す。

- ⑥ 器に盛りつけ、④とそのイセ《付け合わせ》を添えて、  
好みでパプリカパウダー(分量外)をふる。(残った漬けダレは、1回のみ再度使うことができる)

