



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成25年1月

コクうまタンドリーチキン



コクうまタンドリーチキン 材料(4人分)

鶏もも肉	360g	
塩・コショウ	少量	
サラダ菜	4枚	
パセリ	少々	
オレンジ	1個	
A	クリームチーズ	60g
	プレーンヨーグルト	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1弱
	カレー粉	小さじ1



コクうまタンドリーチキン 作り方

- ①鶏肉は皮の方にフォークで穴をあけ、一口大に切りペーパーで両面の水気を拭き、塩コショウを全体にすりこんでおく。
- ②ビニール袋にAの材料を全て加えて手でもむ様にして混ぜ、マヨネーズ状になったら①の鶏肉を入れて30分～1時間漬け込む。
- ③200℃に温めたオーブン又は魚焼きグリルやホットプレート等、中火で15～20分焼く。
- ④飾りにサラダ菜、薄い輪切りにしたオレンジとパセリをパラパラと散らす。