

簡単ジューシーなタンドリーチキン



1人分栄養素

エネルギー	393kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	26.1g
炭水化物	5.5g
食物繊維	1.0g
食塩	2.1g

材料〈2人分〉

鶏むね肉……………2枚	┌ トマトケチャップ……………大さじ2と2/3 ├ カレー粉……………4g ├ (A) にんにくチップ……………適量 └ こしょう……………少々 ヨーグルト……………大さじ2
油……………大さじ1	
塩……………3g	

作り方

- ① 鶏むね肉は、繊維と垂直になるように包丁を入れ、好みの大きさにカットする。
- ② 袋に①と塩を入れ、しっかりもみこむ。
- ③ (A)を入れ、さらにもみこむ。(ひと晩おいて味を染み込ませてもOK)
- ④ フライパンに油をひき、③を皮の方から強火で焦げ目が付くまで焼く。裏返して弱火にし、中まで火を通す。

ポイントはここです!

鶏むね肉は、もも肉に比べてより高い持久力、疲労回復効果が期待できます。むね肉のバサつきは繊維を断ち切ることで解消でき、加熱しても縮まずジューシーに仕上がります。バーガーにしたりお弁当のおかずにとしたりしても◎です。