タンドリーチキン

材料（４人分）		切り方	作り方
鶏肉（もも肉　３５ｇ	4枚		①鶏肉を★に漬けこむ。 ②オーブンで焼く。 （200℃　20%　10～15分） ※スチームオーブンでなければ、温度を160℃から180℃にして、焼き時間をのばして焼いてみてください。
★塩	少々		
★にんにく	少々	すりおろす	
★しょうが	少々	すりおろす	
★プレーンヨーグルト	35ｇ	大さじ2	
★カレー粉	少々		
★パプリカ	少々		
★トマトケチャップ	20ｇ	大さじ1強	
★ウスターソース	5ｇ	小さじ1	