タンドリーチキン

材料（４人分）		切り方	作り方
鶏肉切り身	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	0.8g		
★にんにく	0.8g	すりおろす	
★しょうが	0.8g	すりおろす	
★プレーンヨーグルト	35ｇ		
★カレー粉	1.3g		
★パプリカ粉	0.6g		
★トマトケチャップ	20g		
★ウスターソース	5g		