

毎月10日と30日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

“あまったヨーグルト”でタンンドリーチキン

材料/2～3人分

| | |
|------------|-----------|
| 鶏もも肉 | 2枚(約500g) |
| ☆プレーンヨーグルト | 大さじ5 |
| ☆トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ☆カレー粉 | 小さじ1と1/2 |
| ☆塩 | 小さじ1/4 |
| ☆しょうが | 小さじ1/2 |
| ☆にんにく | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |



[作り方]

- ①しょうが、にんにくをすりおろす。(チューブタイプのもでも可)
- ②鶏肉を一口大に切る。
- ③ビニール袋に、②の鶏肉と☆の調味料を入れてよく揉み込み、冷蔵庫で1時間程漬け込む。
- ④中火で熱したフライパンに、サラダ油をひく。③の鶏肉の皮の面を下にして、5分程こんがり焼く。
- ⑤裏返して蓋をし、弱火～中火で5分程蒸し焼きにして、出来上がり。

[ポイント]

- ・鶏肉は、むね肉やササミ肉などでも作れます。
- ・焦げやすいので、火加減に注意してください。
- ・子供も食べられる味付けです。辛さは、カレー粉で調整してください。
- ・下味をつけた後に冷凍保存ができるので、忙しい日の時短メニューにもなります。

