

## お手軽タンドリーチキン



グリルで焼くとおいしい素材の第1位、鶏肉。外はカリッ、中はとってもジューシーです。

### 材 料

(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚

(A)

プレーンヨーグルト(無糖)・・ 2/3カップ

トマトケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ2

カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/3

レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

クレソン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

### 作り方

- ① Aをポリ袋などに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉はフォークでところどころを刺し、1に入れてよくもみ、冷蔵庫で2時間から半日漬け込む。
- ③ 両面焼きグリル(上火、下火・強)で鶏の皮を下にしてのせ、10～12分焼く。
- ④ 鶏肉を食べやすく切り分けて器に盛り、レタスとクレソンを添える。

リンナイの最新式コンロなら、グリルの受け皿が大きくて扱いやすく、ステンレス製だからお手入れもラクラク。鶏肉から落ちた脂もさっと洗い流せます。