

## 健康づくりレシピ

減塩&ヘルシーに♪  
生活習慣病予防レシピ！

# タンンドリーチキン



### 【材料】（2人分）

鶏むね肉	180 g
☆ { ヨーグルト（プレーン）	50 g
おろしにんにく	小さじ 1/4
おろししょうが	小さじ 1/4
カレー粉	小さじ 1/4
塩	少々

### 栄養ポイント



香味野菜とカレーのスパイスが効いて減塩でも美味しい一品。  
鶏むね肉を使ってヘルシーな主菜料理です。

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は大きめのひと口大に切ります。
- ② ボウルやビニール袋に☆の材料をすべて混ぜ合わせて①の鶏肉と一緒に袋に入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間以上冷やし漬けておきます。
- ③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、②を並べて中火で両面を10～15分焼きます。  
※フライパンで作る場合は、サラダ油小さじ2を加え、火が通るまで両面を焼きます。  
※焦げやすいので注意してください。

ささみ肉などでもおいしく出来ます！！



### 1食分あたりの栄養成分

エネルギー：220 kcal	たんぱく質：20.5 g	食塩相当量：0.9 g
----------------	--------------	-------------