タンドリーチキン



調理時間	約30分
カロリー	353cal

材料	(2人分)
鶏モモ肉	1枚
(A)	
プルーンヨーグルト	150g
おろしニンニク	1片分
おろし生姜	1片分
カレー粉	小さじ2
はちみつ	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ１
チリペッパー	適宜
ライム	適宜

作り方

1. 鶏モモ肉は、フォークで表面を刺し、大きめの一口大に切る。
2. (1)をビニール袋に入れ、合わせたAを加えてもみこみ、30分ほど漬け込む。
3. ココットダッチオーブンにオーブン内網をセットして(2)を重ならないように皮目を下にして並べ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
5. 好みでチリペッパーをふり、ライムを絞る。

スパイシーな香りが食欲をそそる、鶏肉料理の定番ごちそうメニューです。