スパイシータンドリーチキン



調理時間	25分
カロリー	1186kcal

材料	(3人分)
鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1/4
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
ヨーグルト	大さじ2
サラダ油	小さじ1
(A)	
薄力粉	大さじ3
カレー粉	小さじ1/2
黒こしょう	小さじ1/4
塩	少々
クレソン	適量

作り方

1. 鶏もも肉は、分厚いところは切れ目を入れて薄くし、3等分に切る。
2. 鶏もも肉に塩、すりおろしたにんにく、ヨーグルトの順にもみ込み、最後にサラダ油をもみ込む。
3. (A)を混ぜ合わせてから(2)にまぶし、ココットプレートに並べてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま5分余熱を通す。
4. お皿にもりつけ、クレソンを添える。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず 火の通りが不安な大きなチキンも、ココットプレートのタイマー設定でしっかり中心まで火が通ってカリッとジューシーに仕上がります。