

材料 (2人前)

鶏 (手羽元) 6~8本 (300~350g)
塩 小さじ1/2

プレーンヨーグルト 大さじ4~5
にんにくのすりおろし 小さじ1
しょうがのすりおろし 小さじ1

A カレー粉 小さじ2
こしょう 10振り
中濃ソース 大さじ1
ケチャップ 大さじ1

レタス 適量 (くし切り)

所要時間
20
min

小田真規子の

即席ごちそう レシピ

第10回

仕込みさえすれば、いつでも
食べられる柔らかタンドリーチキン。
フライパンで煮るだけで、
おいしく食べられます。



1 鶏肉に塩を振りかけ、ジップ式の袋に入れる。**A**の材料を加えて袋の口を閉じ、冷蔵庫で3時間以上寝かせて味をなじませる。2~3日置いてよい。

2 小さめのフライパンに**1**を汁ごと入れてフタをし、中火にかける。

3 煮立ってから10分したらフタを取り、水分が少なくなるまで煮からめる。盛り付けて、レタスを添える。



作り置きで簡単
煮るだけタンドリーチキン



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真=黄 萌香 (クラッカースタジオ)