

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

ズッキーニ

家にある材料でできる!

タンドリーチキン

材料 (2人分)

鶏手羽元 6本

ズッキーニ 1/2本

○カレー粉、ケチャップ

.....各大きじ1

○ヨーグルト大きじ3

○にんにくのすりおろし、レモン汁

.....各小さじ1/2

○塩小さじ1/4

オリーブオイル.....小さじ2

塩・こしょう少々

1 鶏肉を漬ける

鶏肉の表面にフォークで穴をあける。鶏肉と○をジッパー付き保存袋に入れ、袋の上から軽くもんで1時間おく(前日に漬け、冷蔵庫に入れておいてもOK)。ズッキーニは厚さ1cmに切る。

2 オーブンで焼く

オーブンを210℃に予熱。天板にオーブンシートを敷き、鶏肉とズッキーニを重ねないように並べる。ズッキーニにオリーブオイルと塩・こしょうをふって210℃のオーブンで20分焼く。

調理時間

30分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索