

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

ズッキーニ



調理時間

30分※

スパイシーなカレー風味にやみつき

## 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

○ケチャップ …………… 大さじ2

○プレーンヨーグルト …… 大さじ2

○オリーブオイル …… 大さじ1

○カレー粉 …………… 大さじ1

○塩・こしょう …………… 少々

○にんにくチューブ …… 1cm

### 1 鶏肉を漬ける

ポリ袋に○と鶏肉を入れ、袋の上から手で揉んで1時間おく。

### 2 焼く

オーブンを230℃に予熱する。ズッキーニは食べやすい大きさに切る。天板にオーブンシートを敷き、鶏肉を並べる。ポリ袋に残った調味料の中へズッキーニをくぐらせ、天板に並べる。230℃のオーブンで20分焼く。

※ 漬け込み時間を含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索