

# 減塩ヘルシータンドリーチキン



## 作り方

- ①漬けだれの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ②鶏もも肉は、皮を取り除いたら塩こしょうをし、包丁で開いて厚みをそろえる。1枚を5等分にしたら、①の漬けだれに入れ混ぜこみ、ラップをして冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②の肉を並べ入れ、こんがりと焼き色がついたらひっくり返す。裏面も同様に焼き、ふたをして火を弱め5分ほど蒸し焼きにし、中まで火が通ったら完成です。

※フライパンの代わりに、オーブントースターやグリルで焼いてもいいです。

※フライパンで焼き目を付けた肉に漬けだれをかけ、250℃で予熱したオーブンで7分焼くと、さらにジューシーな仕上がりになります。

## 材料 (3人分)

|         |            |
|---------|------------|
| 鶏もも肉    | 2枚分(約500g) |
| 粗びきこしょう | 少々         |
| 塩       | 少々         |
| オリーブオイル | 大さじ1       |

## 漬 け だ れ

|                |      |
|----------------|------|
| おろしにんにく(チューブ可) | 小さじ1 |
| おろし生姜(チューブ可)   | 小さじ1 |
| トマトケチャップ       | 大さじ2 |
| カレー粉           | 大さじ1 |
| プレーンヨーグルト      | 大さじ3 |

- ★ お好みでレモン汁を数滴ふりかけると、さらにサッパリといただけます。
- ★ レシピ(タンドリーチキン単品)で、3等分すると1人前約289Kcal、塩分量0.94gになります。
- ★ レシピでは皮なしのお肉を使用しましたが、皮付きにすると1食あたり128Kcal増加します。

## 食事の例 (カロリーと塩分量)

|                     |  |
|---------------------|--|
| ♪ タンドリーチキン(1人前166g) |  |
| 【約289Kcal/塩分量0.94g】 |  |
| 白飯 お茶碗1杯(150g)      |  |
| 【約250Kcal/塩分量0g】    |  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| つけ合わせ野菜(50g)      |  |
| 【約15Kcal/塩分量0g】   |  |
| 豆腐とわかめの味噌汁(200ml) |  |
| 【約80Kcal/塩分量1.2g】 |  |



合計 約634Kcal/塩分量2.14g