

タンドリーチキン

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：415kcal/ 食塩相当量：2g]

表面パリッと！スパイスの香りが鶏肉の芯まで染みています。



材料（10人分）

鶏もも肉：骨付き	10本
<材料a>	
ヨーグルト：無糖タイプ	100cc
リンゴジュース	100cc
カレー粉	60g
ガラムマサラ	10g
ジンジャーパウダー	10g
オニオンパウダー	10g
塩	20g
ハチミツ	20g
トマトケチャップ	20g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は骨に沿って切れ目を入れ、塩（分量外）、こしょう（分量外）を振って10分置く。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせ、鶏もも肉を一晩漬け込む。

作り方

1. 20mmのテフロンのホテルパン2枚に、鶏もも肉を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆鶏肉をタンドリーソースに漬け込む前に、塩を振ってよく水分を出しておかないと、鶏肉に味が染み込まない。
- ◆鶏もも肉の大きさにより、加熱時間を調節すること。