

チキンティッカ (鶏むね肉のタンドリー風)

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：210kcal／食塩相当量：1.3g]

鶏肉の旨味をしっかりと味わえるインドの定番料理。スパイスとレモンの爽やかな香りが食欲をそそります。



材料 (8人分)

鶏むね肉 (皮を取り一口大に切る)	800g
レモン汁	大さじ3
<材料a>	
ヨーグルト：無糖タイプ	400g
ニンニク (おろす)	20g
ショウガ (おろす)	10g
パプリカパウダー	大さじ3
チリパウダー	大さじ1
クミンパウダー	大さじ1
ガラムマサラ	大さじ1
塩	小さじ1・ 1/2
サラダ油	大さじ3
レモン (くし形切り)	1個

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	12分	200℃

下ごしらえ

- ・ヨーグルトはボウルにざる、キッチンペーパーをのせ、冷蔵庫で4、5時間水切りし200g以下にする。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 鶏むね肉は、レモン汁をもみ込み、30分程置く。
2. ボウルに1、<材料a>を入れ冷蔵庫で1晩置く。
3. 20mmの波型テフロンのホテルパン2枚に、2を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出して皿に盛りつけ、レモンを添える。



調理ポイント

◆鶏むね肉の大きさにより、加熱時間を調節すること。