

タンドリーチキン

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：354kcal／食塩相当量：2.2 g]

手羽元でつくるタンドリーチキンは旨みたっぷり。スパイスの香りが食欲をそそります。



分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	20分	200℃

材料（9人分）

鶏手羽元	18本
<材料a>	
ヨーグルト：無糖タイプ（水切りする）	400g
ターメリック	大さじ3
コリアンダー	大さじ3
パプリカパウダー	大さじ3
レッドペッパーパウダー	大さじ1
ニンニク（すりおろす）	大さじ2
ショウガ（すりおろす）	大さじ1
塩	大さじ1
サラダ油	200cc
<材料b>	
ミニトマト	18個
ライム（輪切り）	1個
グリーンリーフ	40g

※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。

下ごしらえ

- 鶏手羽元は、骨に沿って切れ目を入れ、開いてから、よく混ぜ合わせた<材料a>に一晩漬け込む。

作り方

- 20mmのテフロンのホテルパン2枚に、漬け込んだ鶏手羽元を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して、器に盛りつけ、<材料b>を添える。