

タンドリチキン

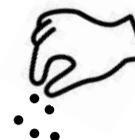


材料 (2人分)

鶏もも肉	180g
(A) ヨーグルト	20g (大さじ4)
ケチャップ	20g (大さじ1強)
カレー粉	2g (小さじ1)
にんにく (おろし)	2g (チューブ2cm)
生姜 (おろし)	2g (チューブ2cm)
サラダ油など	4g (小さじ1)
じゃがいも	60g (中1個)
サラダ油など	8g (小さじ2)
塩	0.2g
こしょう	0.2g
サニーレタスなど	20g

栄養価 (1人分)

エネルギー	288 kcal
水分	112 g
たんぱく質	16.3 g
脂質	19.3 g
炭水化物	9.8 g
カリウム	480 mg
リン	180 mg
食塩	0.7 g



2本指で控えめに
つまんだくらい

作り方

- ① レタスは食べやすいようにちぎり、水にさらしておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってゆでる。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切る。(A)を合わせて鶏肉をもみ込み、30分～1時間漬けておく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③の両面を焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、さっと拭いたフライパンに油をひく。
②でゆでたじゃがいもの表面を軽く焼き、塩こしょうする。
- ⑥ レタス、じゃがいもを盛り付けて完成。
お好みでレモン汁をかけるのもおすすめです。

★ポイント★

- カレー粉、ケチャップ、にんにくなどでスパイシーに減塩できるレシピ！
- 葉物はお好みでレタス、キャベツなどに。
- 旬の新じゃがを付け合わせにしました。
カリウムが多いので1人2～3かけを目安に召し上がってください。

