

## タンドリーチキン

1人分：64キロカロリー 塩分0.2g

たんぱく質9.1g 脂肪2.1g

### 【材料】 子ども6人分

- ・鶏もも皮なし肉（1切れ40g）・・・・・・・・6切れ
- ・塩・こしょう（下味）・・・・・・・・少々
- ・カレー粉・・・・・・・・小さじ1/4
- ・にんにく（すりおろす）・・・・・・・・1かけら
- ・玉ねぎ（すりおろす）・・・・・・・・中1/3個（30g）
- ・アップルソース（りんごすりおろし）・・・・30g
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ヨーグルト（全脂無糖）・・・・・・・・30g

### 【作り方】

- ①鶏肉に塩、こしょうカレー粉をもみこむ。
- ②①をにんにく、玉ねぎ、アップルソース、しょうゆ、ヨーグルトを合わせたタレに漬け込む。
- ③を鉄板に並べて、オーブンで焼く。

