

タンドリーチキン

【材料 4人分】

鶏もも肉	300g
ヨーグルト（無糖）	大さじ6
カレー粉	小さじ1/4
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ2
ウスターソース	小さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
- ② にんにく、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③ ボウルにヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが、ケチャップ、砂糖、ソースを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の鶏肉を入れて30分つけておく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を皮を上に向けて並べ、180℃に温めたオーブンで20分焼いて完成。

オーブンを使用しない場合は、フライパンでよく焼いてもいいですが、フライパンに付きやすい事と、焦げやすいので弱火から中火で焼いてください。

バンサンシ

【材料 4人分】

春雨	25g
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
ハム	1~2枚
醤油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	少々
ごま	少々



【作り方】

- ① 春雨は軟らかくなるまで茹で、水にさらして食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、きゅうりは千切りにし、食感が残るように茹で、冷ます。
- ③ ハムは細めの短冊切りにする。
- ④ ボウルに調味料をすべて合わせよく混ぜておく。
- ⑤ 別のボウルに春雨、人参、きゅうり、ハムを水気を切って入れ、④のタレで和えて、ごまを振りかけて完成。