タンドリーチキン

材　料	分量		作り方
	１人分	４人分	
若鶏もも肉（皮付き）（４０ｇ程度）	１枚	４枚	① ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、塩、こしょうを混ぜる。
ヨーグルト	５ｇ	２０ｇ	② 鶏肉と①を混ぜる。
トマトケチャップ	２．５ｇ	１０ｇ	③ 鉄板にオーブンシートをひき、その上に鶏肉を並べる。
カレー粉	０．３ｇ	１．２ｇ	
塩	０．３ｇ	１．２ｇ	④ ２２０度で１５分程焼く。
こしょう	少量	少量	