

カレー風味で しっかりごはん! 鶏もも肉のタンドリーチキン



エネルギー
(1人分)
349
kcal

塩分
(1人分)
2.2g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

【タンドリーチキン】

- ① 鶏肉の厚い箇所は包丁で開き、皮にフォークで穴を開ける。
- ② aの調味料を合わせ鶏肉と一緒にビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分つけ込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉のたれを軽く切ってから、皮を下にして焼く。
- ④ 焼き色が付いたらひっくり返して6~7分ほど中火で焼く。

【付合せ:玉ねぎのマリネ風】

- ① 玉ねぎは塩で軽くもみ、レモン汁を混ぜる。器にレタス、玉ねぎのマリネ風、ミニトマトを添え、鶏肉を盛り付ける。

材料 (4人分)

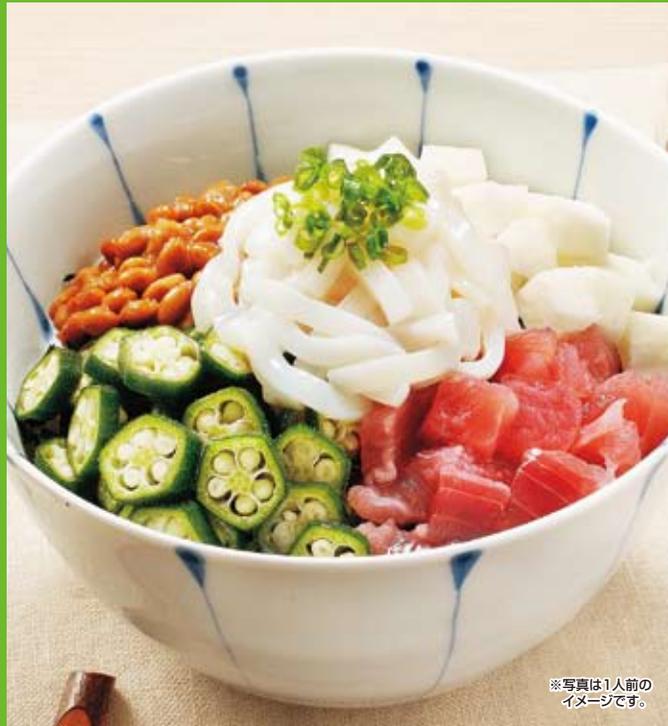
【タンドリーチキン】

- 鶏もも肉 2枚
(それぞれ2等分に切る) …… 500g
- サラダ油 …… 大さじ1
- カレー粉 …… 大さじ1
- ヨーグルト …… 1/2カップ
- しょうゆ …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ2
- すりおろしにんにく …… 小さじ1
- コンソメ …… 2g
- 塩 …… 小さじ1/3

【付合せ】

- レタス(一口大にちぎる) …… 4枚
- ミニトマト …… 8個
- 玉ねぎ(半分に切り薄切り) …… 1個
- 塩 …… 小さじ1/3
- レモン汁 …… 小さじ1/2

※たれにガラムマサラを加えるとスパイシーな仕上がりになります。



※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① オクラはさっと茹で、納豆は添付のたれを入れよく混ぜておく。
- ② 丼にごはんを入れ白ごま、きざみのりを散らす。
- ③ まぐろ、オクラ、長芋、納豆、いかを盛り付ける。
- ④ 薬味ねぎを盛りaの調味料をかけ、お好みでわさびを添える。

材料 (4人分)

- 生するめいか (細切り) 1杯
- まぐろの切りおとし 150g
- オクラ (さっと茹でて輪切り) 8本
- 長芋 (1cm角に切る) 100g
- 納豆 (添付のたれを入れよく混ぜる) 2パック
- 薬味ねぎ (小口切り) 2本
- ごま (白) 小さじ2
- きざみのり 適量
- ごはん 800g
- 和風だし汁 大さじ1½
- しょうゆ 大さじ1½
- わさび お好みで

エネルギー
(1人分)
503
kcal

塩分
(1人分)
1.5
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・肉類 果物



※1人前のイメージ。

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを除き、スライスする。塩をまぶししばらくおき、水気が出てきたら軽くもんで水洗いして絞る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、お皿を乗せて重しにし、水切りしてから、手で一口大にちぎる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤー、豆腐を加えて炒める。aを入れ、卵を流し入れて手早く炒め合わせる。

材料 (4人分)

- ゴーヤー (大) …… 1本
 - 塩 …… 少々
 - 豚肉切りおとし (一口大に切る) …… 150g
 - 木綿豆腐 (400g) …… 1丁
 - 卵 (溶きほぐす) …… 3個
 - ごま油 …… 大さじ2
- a
- 酒 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - こしょう …… 少々

ワンポイントアドバイス
もやしを加えるとボリュームアップ!

エネルギー (1人分) **290 kcal**

塩分 (1人分) **1.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・大豆 果物