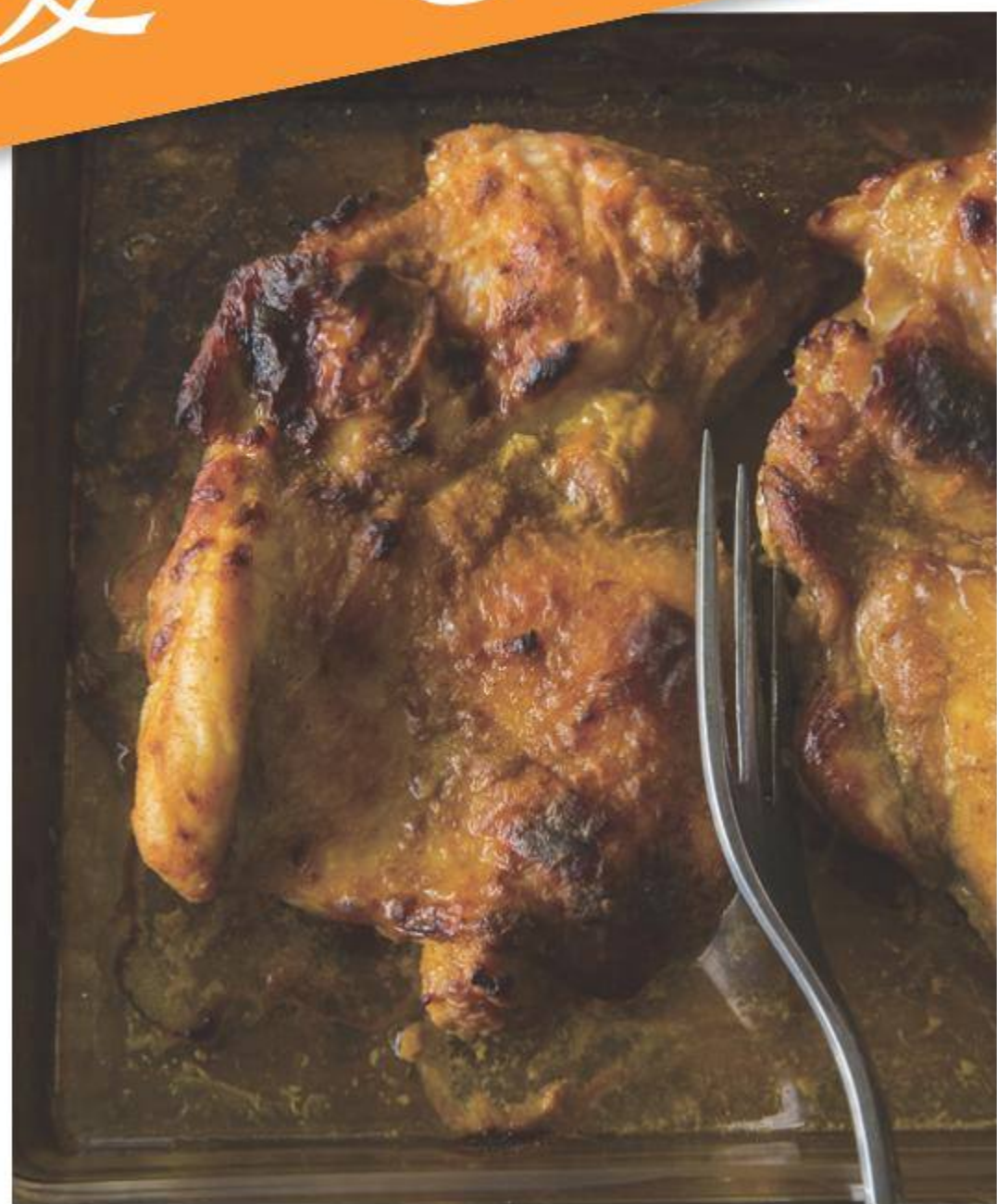


愛が伝わる

3ステップ  
レシピ



簡単だけど、おいしくて、栄養たっぷり。  
愛情が伝わるレシピを、今夜の主役にしてみませんか？

## タンドリチキン

### [材料 2人分]

- 鶏もも肉……2枚
- A. カレー粉……………大さじ1
- プレーンヨーグルト……大さじ3
- はちみつ……………小さじ2
- トマトケチャップ………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- しょうがのすりおろし
- おろしにんにく………各1片分

### [作り方]

- ① 鶏肉は脂肪を剥いで厚みを均一にする。保存袋にAと鶏肉を加えてもみ混ぜ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①を冷蔵庫から出し、室温に1時間ほどおく。
- ③ ②を袋から取り出し、オーブンペーパーを敷いた天板に皮目を上にして並べる。180℃に余熱したオーブンに入れ、20～30分焼く。

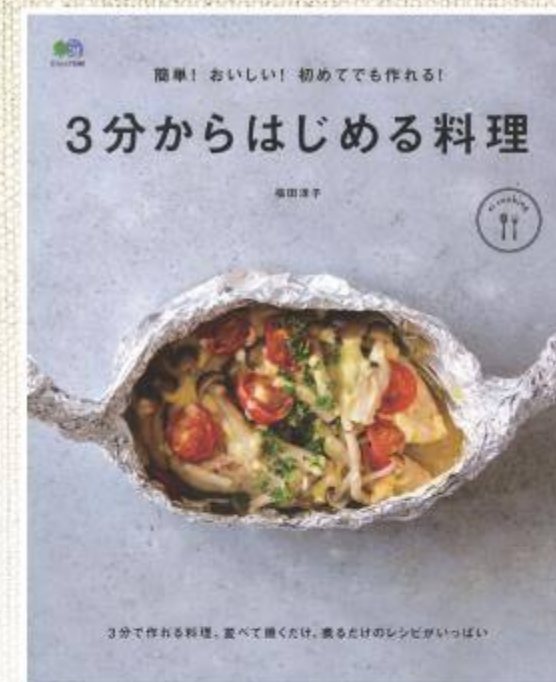
ポイント

①のまま1ヶ月保存可能!

レシピが  
見られるのは…

『簡単! おいしい!  
初めてでも作れる!  
3分からはじめる料理』

福田淳子(著) 柘出版社(刊)



人気フードコーディネーターが撮影用や企画のためではない、ふだんのリアルなおうちの食事作りを公開。特別な材料やむずかしいテクニックは使わない。簡単だけどおいしいものを一冊に。



【著者について】  
福田淳子

菓子研究家、フードコーディネーター。カフェメニューなどでメニューの開発や店舗の立ち上げを経験後、webや書籍、雑誌、広告など、多岐に渡って活躍中。