

# ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

## ⑨ タンドリーチキン



### 【 材料 】(2人前)

|             |   |       |
|-------------|---|-------|
| ◇鶏もも肉       | … | 300 g |
| ■ヨーグルト      | … | 100 g |
| ■はちみつ       | … | 小さじ2  |
| ■ケチャップ      | … | 大さじ2  |
| ■ご飯にかけるギョーザ | … | 大さじ1  |
| ◇サラダ油       | … | 少量    |

### 【 作り方 】

- (1) 鶏肉を一口サイズに切る。
- (2) ■の調味料を混ぜ合わせ、その中に一口サイズの鶏肉を入れて、冷蔵庫で20～30分ほど漬け込む。
- (3) フライパンに油を敷き、中火でふたをして片面を焼く。
- (4) 鶏肉を返して、ふたをしてもう片面を焼く。
- (5) ふたを取り、焼き色が付いたら完成。