

## 梶別駐屯地 肉料理部門

### 「タンドリーチキン」

～隊員に人気のカレー味～

#### PRポイント

鶏肉を漬け込んで焼くだけの簡単レシピで本格的な仕上がり！スパイシーなカレー風味とにんにくの香りが食欲をかきたてます。

#### 栄養ポイント

鶏もも肉は皮を取ることで低カロリーとなります。ビタミンAが多く、粘膜を強化して、かぜやがんの予防にも効果が期待できます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【タンドリーチキン】

鶏もも肉	160g
塩・こしょう	適量
カレー粉	1g
トマトケチャップ	10g
醤油・砂糖	1g
プレーンヨーグルト	15g
おろしにんにく	1g
おろし生姜	1g

## タンドリーチキン レシピ



#### 作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさにカットする
- 2 塩・こしょうで下味をつける
- 3 調味料を合わせ、鶏肉を入れてもみ込み1時間程度おく
- 4 熱したフライパンで両面をこんがり焼いたら出来上がり

✳ 付け合せに、千切りキャベツと  
隊員に人気のポテトフライを添えて ✳