



タンドリーレモンチキン

【材料】4人分

グリーンレモン果汁：1個分

鶏手羽元：8本

レタス：適量

塩：小さじ1

こしょう：少々

(A)ヨーグルト：100g、おろしにんにく：小さじ1、おろししょうが：小さじ1、ケチャップ：大さじ1、カレー粉：大さじ1、パプリカパウダー：大さじ1、チリペッパー：小さじ1/3

【作り方】

- ① 鶏手羽元にフォークで穴をあけ、塩とこしょうをすりこむ
- ② ボウルに(A)とレモン果汁を加えよく混ぜる
- ③ ②に鶏の手羽元を入れてよく揉みこみ、冷蔵庫で1時間以上寝かせる
- ④ ③の余分な汁気を取り除き、皮を下にして190度に温めたオーブンで約30分焼く



果汁たっぷり