



鶏むね肉のタンドリー風

★材料★（2人分）

- 鶏胸肉……………160g
- こしょう……………少々
- 塩……………0.3g
- ☆プレーヨーグルト…60g(大さじ4)
- ☆カレー粉……………4g(小さじ2)
- ☆ケチャップ……………10g(小さじ2)
- ☆レモン汁……………10g(小さじ2)
- ☆砂糖……………5g(小さじ1と2/3)
- 玉葱……………30g
- にんにく……………2g(小さじ1)
- ミトマ……………40g(4個)
- 黄パプリカ……………30g
- バビリーフ……………30g
- レモン……………10g



★作り方★

- ① 鶏むね肉は綿棒でたたきのばし、フォークで数カ所に穴を開け塩、こしょうをふる。玉葱、にんにくをすり下ろし、☆を混ぜ合わせておく。
- ② ボールに①と混ぜ合わせた☆を入れ、30分以上漬ける。
- ③ ミトマ、黄パプリカは食べやすい大きさに切り、バビリーフを合わせる
- ④ フライパンを弱火にし②を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。外を絡めながら焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。③を添え、外をかける。

★栄養価★（1人あたり）

1杯 - 150kcal 蛋白質20.1g 脂質2.4g 炭水化物9.3g 塩分0.5g

★鶏肉の栄養★

鶏肉は、豚肉や牛肉に比べて脂肪分が少なく、脂肪の多い皮を取り除くと高タンパク、低カロリーです。タンパク質の中には身体に必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれます。

エネルギー代謝を促進するビタミンB群や各種ビタミンも豊富で、特に鶏胸肉はビタミンB群の一種であるナイアシンが多く、糖質や脂質からエネルギー源を作り出すときに働く酵素を助ける「補酵素」になり、代謝に関与、血行を良くし皮膚の粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

