

大きめ具材で
ゴロっといたって
カンタンワンプレートごはん

漬けて込んで焼くだけ!!

チキンの北風風グリル



つくりにかた

材料 (3~4人分)

・鶏もも肉 ……600g

- ・プレーンヨーグルト ……200g
- ・塩 ……7g
- ・すりおろしにんにく ……1片
- ・チリパウダー ……大さじ1
- ・トマトピューレ ……50g
- ・こしょう ……少々
- ・ローズマリー ……1本
- ・玉ねぎスライス ……1/2個
- ・レモン汁 ……小さじ1

小さなお子様でも
食べれる味付けです



① ①のネオミキを合わせる
一口大(少し大きめ)にカットした
鶏もも肉をカレースでなじませる



② ①を保存袋に入れ
冷蔵庫で30分漬けておく



③ ②をクッキングシートを敷いたグリル皿に
重ねないように並べグリルで15分焼く
(グリルが壊れときは、オーブン220℃で13~15分焼く
グリルもオーブンもないときは、フライパンに油を
弱火で片面5分ずつ焼きつた後2分休ませる)



④ 焼けたら大きいローズマリーは
取りのぞきお皿に盛りつける