

# お家で簡単パーティーメニュー

一病院食からのご紹介ー  
2021 WINTER

## 【タンドリーチキン】

・カレー粉や香辛料が食欲をそそります

1人分の栄養量  
(タンドリーチキンのみ)  
熱量：194kcal  
タンパク質：13.9g  
脂質：10.1g  
炭水化物：3.4g  
塩分：0.7g

### 材料 4人分

鶏もも肉皮付き・・・4枚  
(320g)  
A 塩・・・・・・・・・・少々  
ウスターソース・・・小さじ2  
ケチャップ・・・・・・・・小さじ2  
ニンニク(チューブ)・小さじ1  
生姜(チューブ)・・・・小さじ1  
カレー粉・・・・・・・・小さじ2  
無糖ヨーグルト・・・大さじ4  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1

### 作り方



約25分  
(漬け込み時間除く)

- ① Aを混ぜたものに鶏もも肉を30分以上漬けておく。
- ② ①をオーブン 220℃ 20分程度で中に火が通るまで焼いて出来上がり！！
- ③ お好みの付け合わせと共に盛り付けましょう。

### 塩分制限

塩分控えめなので  
レシピ通りでOK！

### 糖尿食

鶏もも肉は皮なしを選ぶと  
カロリーダウン出来ます。

### たんぱく質制限

鶏肉を半分に減らしましょう。  
(調味料も半分に)

- ・フライパンの場合はオリーブ油をひき、皮目を下にして焼きましょう。
- ・鶏むね肉やエビでも美味しく、カロリーダウンしていただけます。
- ・マッシュポテトや星形の甘煮人参を添えるとより楽しい雰囲気に♪