

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♪