

すべて材料は4人分です

【チキンごまヨーグルト焼き】

みそとヨーグルトでつくる和風のタンドリーチキンです。ごまの香りが食欲をそそります。プレーンヨーグルトを使うので、さっぱりとした味に仕上がります。早めに下味をつけておくと、さらにお肉が柔らかくなります。

【材料】

鶏もも肉 大2枚
ねりごま 大さじ3
プレーンヨーグルト 大さじ4
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩・こしょう 少々

【作り方】

1: ねりごま・プレーンヨーグルト・みりん
しょうゆを全部混ぜ合わせておく。
2: フォークを使って鶏肉に穴をあけて、塩こ
しょうをかける。
3: ①に肉を漬けておく。30分くらい
4: フライパンに油をひき、中火で皮目を先に
ゆっくり焼く。

付け合わせ：【フレンチサラダ】

春の野菜は、甘味が増し、柔らかく美味しく食べられます。フレンチドレッシングでさっぱりと。

【材料】

キャベツ 100g (葉3~4枚): 千切り
きゅうり 半分: 千切り
人参 1/4: 千切り
(ドレッシング)
酢 大さじ1・1/2
サラダ油 大さじ3・1/2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
レモン果汁 小1/2

おいしいコツ

ドレッシングは、酢~レモン果汁までを全
部合わせ、液体が白っぽくなるまでよく混
ぜ合わせます

