

「ハッピー料理教室 エスビー食品 2014年2月23日より」

お手軽タンドリーチキン ハッピー料理教室



※写真はイメージです。

■下準備

- ① 鶏もも肉は、ひとくち大に切って〈下味〉の材料をもみ込み、10分間置く。
- ② 〈漬けだれ〉の材料をビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ③ レモンとトマトはくし切りにする。

- 1 〈漬けだれ〉の入ったビニール袋に、鶏もも肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で30分置く。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、余分な〈漬けだれ〉を落とした1を焼く。両面焼き色がついたらフライパンに蓋をし、弱火で5～6分焼く。
- 3 器に盛り、レモン、トマト、イタリアンパセリを添える。

🌿 材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(650g)
レモン	1/2個
トマト	中1個
イタリアンパセリ	適量
サラダ油	大さじ2

▼下味▼

S&B 本生生にんにく	10g
S&B 本生しょうが	10g
塩	小さじ1/2

▼漬けだれ▼

S&B 赤缶カレー粉	5g
S&B パプリカ(パウダー)	8g
S&B チリペッパー(パウダー)	少々
S&B ホワイトペッパー(パウダー)	少々
プレーンヨーグルト	200g
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ2

🌿 レシピで使用している商品のご紹介



炊飯器でターメリックライス！

材料 (4人分)

- ・ S & B ターメリック . 一つまみ
- ・ お米 . 三合
- ・ 塩 . 一つまみ
- ・ バター . 30g

作り方

- ① といだお米に分量の水、ターメリックを加え20分ほど色出しをする。
- ② 色が出たら軽く全体をかき混ぜ、塩・バターを加えて炊く。