

# タンドリーチキンの献立

## ● タンドリーチキン

鶏もも肉70g	…	1 枚
濃口しょうゆ	…	3 g
食塩	…	0.3 g
カレー粉	…	0.3 g
おろしにんにく	…	0.2 g
おろししょうが	…	0.5 g
プレーンヨーグルト	…	7 g
焼き油	…	3 g
サニーレタス	…	7 g

## ● タンドリーチキン

- ① A の調味料とプレーンヨーグルトを良く混ぜ合わせたものに、鶏もも肉を半日以上漬け込む
- ② フライパンを熱して焼き油を敷き、①の鶏肉を焼く。焦げやすいので、オーブンを使用してもOK。その場合は、焼き油を焼く前の肉に混ぜ込むと焼き色がつきやすい。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさにカットして15分水にさらす
- ④ 焼きあがった鶏肉を更に盛り、サニーレタスを添える

## ● ジャーマンポテト

じゃがいも	…	40 g
たまねぎ	…	25 g
ベーコン	…	8 g
ドライパセリ(荒みじん)	…	0.05 g
炒め油	…	3 g
食塩	…	0.3 g
白こしょう	…	0.01 g

## ● ジャーマンポテト

- ① じゃがいもはイチョウ切りか、拍子木切りにする。後で炒めるのでそのときに崩れない程度に下茹でする(茹で過ぎない)
- ② たまねぎは薄切りにする
- ③ ベーコンは5ミリほどの幅にカットする。
- ④ フライパンを熱して炒め油を敷き、ベーコンを炒め、②のたまねぎを加えてたまねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤ ④のフライパンに更にじゃがいもを加えて炒める。じゃがいもに火が通ったら塩・こしょうをして火からおろし、更に盛り付ける
- ⑥ ドライパセリ(乾燥パセリ)をかるく振って出来上がり

## ● イタリアンサラダ

マカロニ	…	5 g
トマト	…	15 g
きゅうり	…	10 g
たまねぎ	…	8 g
冷凍いんげん	…	12 g
ノンオイルサウザンドレッシング	…	7 g
レモン果汁	…	0.3 g
白こしょう	…	0.01 g

## ● イタリアンサラダ

- ① マカロニはゆでる。
- ② トマトは横に半分にして種を取る (水分が出てしまうので種をとります)
- ③ きゅうりは輪切りスライスにする 水に15分さらす
- ④ たまねぎはごく薄くスライスして水に15分さらす
- ⑤ 隠元は2cm位の長さのカットして軽くゆでる (冷凍隠元なら生を使用するよりカリウムが少なくてすみます)
- ⑥ ノンオイルサウザンドレッシングとレモン果汁(ポッカレモン)と白こしょうを良く混ぜ合わせ、①から⑤を合わせた野菜に和える

エネルギー	649Kcal	水分	289.3g
たんぱく質	20.3g	カリウム	620mg
リン	261mg	食塩	1.5g



ヨーグルトに漬ける事により、鶏肉が柔らかくなります。カレー風味が食欲を刺激する献立です。

ジャーマンポテトのじゃがいもは湯がいた後、軽く素揚げするとコクが出来ますがカロリーがアップするので、タンドリーチキンの鶏もも肉を使用せず鶏胸肉を使用するとカロリーを考えた組み合わせとなります。

イタリアンサラダのトマトは種を取らないとサラダが水っぽくなるので、この手間は惜しまないようにしてください。