

タンドリーチキンサンド

～ゆめベーカリーたんぱく質調整丸パンを使ったレシピ～



調理時間(目安)
35分程度

調理時間は肉を漬ける時間を含みます。

♪ワンポイントアドバイス

塩は最後に肉の表面に振ると、塩味を感じやすくなるので、塩分控えめでも美味しくいただけます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
279	8.4	14.3	31.3
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
202	217	112	0.5

ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パンのナトリウム、食塩相当量は上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

鶏もも肉	45g	サラダ油	2g
こしょう	少々	塩	0.2g
ヨーグルト(無糖)	10g	ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン	1袋(標準重量 50g)
トマトケチャップ	4g	マヨネーズ	3g
カレー粉	1g	レタス	10g
にんにく	1g		
しょうが	1g		

■作り方

- ①鶏もも肉にこしょうを振る。
- ②ビニール袋にヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、おろしたにんにくとしょうがを入れて混ぜ合わせ、①を加え、袋の上からもみ、冷蔵庫で15分ほど漬ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏もも肉を漬けだれごと皮目を下にして入れ、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら、塩を振る。
- ⑤ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パンは水平に半分に切り、パッケージに記載の通り、トースターで加熱する。
- ⑥④のタンドリーチキンをそぎ切りにする。
- ⑦⑤のパンの片側にマヨネーズを塗り、レタス、⑥を挟む。

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン