

こだわりカレーのタンドリーチキン添え ～ゆめレトルトアレンジレシピ～



■材料(1人分)

鶏手羽先	25g※(1本)	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)
塩	0.1g	ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー	
こしょう	少々		150g(1袋)
ヨーグルト	3g	サニーレタス	10g
にんにく	0.5g	ミニトマト	10g
しょうが	0.5g		
カレー粉	少々	※骨を取り除いた分量(骨付きで45gが目安)	

■作り方

- ① 手羽先は数回フォークを刺し、塩、こしょうを振っておく。
- ② ヨーグルト、おろしたにんにくとしょうが、カレー粉を混ぜ合わせ、①にからめ、しばらく漬けておく。
- ③ オーブンを230℃程度に温め、②を15分程度、様子を見ながら焼く。
- ④ ゆめごはん1/35トレイ、ゆめレトルト たんぱくこだわりカレーは、パッケージに記載の方法で温める。
- ⑤ サニーレタスは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分切る。
- ⑥ 皿に⑤、④、③の順に盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

手軽な調味料で手作りタンドリーチキンが楽しめます。ヨーグルトを加えることで、鶏肉も軟らかくなり、美味しく召し上がっていただくことができます。

■使用商品



ゆめごはん1/35トレイ



ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー

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)
549	6.4	14.7	97.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
415	353	101	1.1

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算