



スパイシーな香りが食欲をそそる、みんな大好き鶏肉メニュー！！

材料（2人分）

調理時間30分
カロリー1人分353kcal

鶏もも肉・・・1枚
チリペッパー・・・適量
ライム・・・適量

(A)
プレーンヨーグルト・150g
おろしニンニク・・・1片分
おろし生姜・・・1片分
カレー粉・・・小さじ2
はちみつ・・・小さじ2
ウスターソース・・・大さじ1
ケチャップ・・・大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は、フォークで表面を刺し、大きめの一口大に切る。
- ② ビニール袋に①を入れ、合わせたAを加えてもみこみ、30分ほど漬け込む。
- ③ ココットダッチオーブンにオーブン内網をセットして
②を重ならないように皮目を下にして並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- ④ 「ココットダッチオーブン」を選択、タイマーを15分に設定して点火する。
消火後、そのままグリルの中で10分余熱し、完成！！
- ⑤ 好みでチリペッパーをふり、ライムを絞る。