

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



タンドリーチキン♪

作り方

- ①鶏手羽元と調味料をジップロックなどの袋に入れて、揉み込む。
- ②180度のオーブンで15分～20分焼く。
- ③お皿に盛り付けて、バジルの葉を飾る。

スパイシーな味付けで、暑くなる季節を乗り切りましょう♪
野菜スープやサラダと一緒に楽しんで下さい♪。

材料:

鶏手羽元 10本
ヨーグルト 大さじ3
塩胡椒 小さじ 1/2
クミンシード 小さじ1/2
ガラムマサラ 小さじ1/2
バジル 少々