タンドリーチキン

材料（４人分）		切り方	作り方
鶏肉	１枚	1/4	① ★を合わせておく。 ② 鶏肉を★に漬け込む。 ③ オーブンで焼く。 （目安230℃ 30分） フライパンの場合、中火で火が通るまで焼いててもOK。
★塩	0.6ｇ		
★にんにく	0.6ｇ		
★プレーンヨーグルト	20ｇ		
★カレー粉	1.4ｇ		
★トマトケチャップ	20ｇ		
★ウスターソース	5.2ｇ		