

3/9 (木) タンドリーチキンとフレーバービール (須賀野 美奈子さん) (チキン)1人分272kcal  
 (ビール)1人分138kcal

(材料2人分)

## &lt;タンドリーチキン&gt;

鶏手羽元骨付き肉：6本

プレーンヨーグルト(無調整)：100g

 A {
 

- コリアンダー(粉)：5g
- クミン(粉)：5g
- ターメリック(粉)：5g
- パプリカ(粉)：2g

 B {
 

- おろし生姜：3g
- レモン汁：小さじ1/2

(飾り用)ベビーリーフ：50g

## &lt;フレーバービール&gt;

ビール：350ml

コリアンダー(粉)：小さじ1/2

オレンジ(生・皮付き)：3g

(飾り用)オレンジ(生・皮付き)：適量

## &lt;タンドリーチキン&gt;

- ① 鶏肉は裏に包丁を入れ開き、全体をフォークで刺す。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、60秒炒める。
- ③ 密封袋にヨーグルトを入れ、②とBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の密封袋に①を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で30分～1日寝かせる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて、④をつけダレごと一緒に入れ、中火で両面に焼き色がつくまで5分焼き、蓋をして、弱火でさらに5分ほど焼く。
- ⑥ ⑤の鶏肉の中まで火が通ったら、蓋を取って、強火で水分を飛ばし、器に盛って、ベビーリーフを添える。

## &lt;フレーバービール&gt;

- ⑦ コリアンダーを中火で30秒ほど軽く炒めて冷ましておく。
- ⑧ グラスに⑦とオレンジを入れて、オレンジをつぶしながら混ぜる。
- ⑨ ⑧のグラスにビールをゆっくりと注ぎ、最後にオレンジをグラスに飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。