

3/12 (金) タンドリー風マヨチキン&キャベツとツナのシャキシャキ和風サラダ (Yuuさん)

(材料2人分)

<タンドリー風マヨチキン>

鶏もも肉：1枚 (300g)

A {
 マヨネーズ：大さじ2
 トマトケチャップ：大さじ2
 カレー粉：大さじ1/2
 砂糖・レモン汁(酢)：各小さじ1
 塩・こしょう：各少々
 にんにく・しょうが(チューブ)：各1~2cm

(付け合わせ)

お好みの野菜など：適量

<キャベツとツナのシャキシャキ和風サラダ>

キャベツ：1/4個 (約400g)

ツナ缶：1缶 (70g)

B {
 かつお節：2袋 (5g)
 濃口醤油：小さじ2
 しょうが(チューブ)：1~2cm

- ① <タンドリー風マヨチキン>を作る。鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて、Aを加え、よく揉み込む。
- ② ①のビニール袋の空気を抜いて口を閉じ、5分ほど置く。
- ③ フライパンに②のビニール袋から取り出した鶏肉の皮目を下にして並べ、つけ汁も加えて中火にかける。4分ほど焼いたら裏返して、もう片面も2~3分焼く。
- ④ <キャベツとツナのシャキシャキサラダ>を作る。キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れて、ふんわりラップして600Wのレンジで4分ほど加熱する。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、キャベツの水気をしぼってビニール袋に入れ、ツナ缶を油ごととBを加えて袋の口を握り、上下に振る。
- ⑥ 器に④と⑤をそれぞれ盛り付ける

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。