

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

ささみのタンドリーチキン風

1人前

283kcal

食塩相当量: 1.8g

調理例



材料

マイサイズ グリーンカレー	1箱
鶏ささみ 3本	120g
プレーンヨーグルト	20g
オリーブオイル	小さじ1
ベビーリーフ、レモン	お好みで

作り方

- ① ポリ袋にマイサイズ グリーンカレーとプレーンヨーグルトを入れ、スジを取ったささみを入れて揉み込み、10分程度置く。
- ② フライパンにオリーブオイルを温め、①のささみを汁気を切って並べて両面を焼く。
- ③ 焼き目がついたら①の汁を入れ、水分が飛んでとろみがつくまで、ささみを返しながら加熱する。
- ④ お好みでベビーリーフとレモンを添え、器に盛る。