タンドリーチキン

《材料》	おとな 2人分
鶏もも肉	160ｇ
A おろししょうが	少々
A ノンエッグマヨネーズ	大さじ１
A ケチャップ	小さじ１
A しょうゆ	小さじ１/2
A カレー粉	少々
A 片栗粉	小さじ１

☆こども１人分はおとな１人分の半分量が目安です。
　お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

１．ボウルに鶏肉を入れ、Aを加えよく揉み１０分以上漬け込む。

２．１を１８０℃のオーブンで１５分ほど焼く（またはフライパン等で火が通るまで焼く）。