



辛さが食欲をそそる♪ タンドリーチキン

タンドリーチキンは、インド料理の1つ。
手の込んだ料理に見えますが、合わせた調味料に
鶏肉を漬け込んで焼くだけ♥是非お試しあれ♪

栄養価（1人あたり）

エネルギー 257kcal, たんぱく質 17.5g
脂質 16.7g, 炭水化物 6.5g, 塩分 1.2g

材料（4人前）

鶏もも肉（皮つき）	400g	
プレーンヨーグルト	大さじ4	(65g)
トマトケチャップ	大さじ3弱	(40g)
玉ねぎ（すりおろし）	中 1/6個	(40g)
にんにく（すりおろし）	1片	(5g)
生姜（すりおろし）	1片	(5g)
カレー粉	小さじ4	(8g)
食塩	小さじ1/2弱	(2.4g)
豆板醤	小さじ1/3	(2g)
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ2	(8g)

漬け込みだれ

【漬け込みだれの応用】

- ★豆板醤→焼肉のたれ（大さじ1）代用可。
（漬け込みだれの食塩は入れない）
- ★にんにく・生姜
すりおろし → チューブタイプ代用可。
塩分 0.3g 増しになるので漬け込みだれの食塩を減らす。

作り方&ポイント

【下ごしらえ】

- ・鶏肉：から揚げサイズにカットする。

ビニール袋に鶏肉と漬け込みだれを入れ、もみ込む。半日～1 晩漬け込み冷蔵庫で保存する。

- ★カット済み鶏肉を購入すると便利。（1 個約 30g、3 個付け）

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひき、漬け込んだ鶏肉を並べ弱～中火で約 5 分焼く。
- ②焼き目が付いたら、鶏肉をひっくり返し、蓋をして弱火で約 10 分蒸し焼きにする。

（蓋が無い場合、アルミホイルでも代用可能。）

焼き上がりの目安は、鶏肉に竹串をさして透明の肉汁であれば完成！

- ★付け合わせにサラダ、レモンを合わせるとさっぱりといただけます。



魚焼き器やオーブンでも焼くことができます。

- ・魚焼き器 — 弱火で約 15 分焼く。（焦げやすいので途中でアルミホイルをかぶせると焦げない）
- ・オーブン — 天板にクッキングシートをひき、鶏肉を並べる。200℃で約 13 分焼く。

【ひと口メモ】

- ・調味料に漬け込む時間が長いほど、味が染み込んで肉が柔らかくなり、美味しくなる料理です。
- ・ビニール袋に漬け込んだ状態であれば、冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で2週間くらいは持ちます。
- ・時間のある時に作り置きができ、冷めても美味しいのでお弁当の一品におすすめです♥

治療食へのアレンジ



【エネルギー・脂質制限】



- ・皮を取り除いたり部位をかえるだけで、脂質を抑えることができ、カロリーダウンできます。
(例) 1人分(100g)に対し、
鶏もも皮なし(約77kcal↓、脂質9.2g↓)、鶏むね皮つき(約59kcal↓、脂質8.3g↓)
鶏むね皮なし(約90kcal↓、脂質12.3g↓)、ささ身(約100kcal↓、脂質13.4g↓)
- ・サラダ油をひかず、アルミホイルに包んで蒸し焼きにすると、約18kcal、脂質2.0g 減らせます。

【塩分制限】

- ・漬け込みだれの食塩を減らしても美味しく食べられます。(1人分あたり食塩0.4g↓)
- ・食べる際にレモンを加えると、酸味が良いアクセントになります。🍊

【たんぱく質制限】

- ・肉の量を減らしましょう。減塩にもつながります。
(例) 1個(約30g)減らす → たんぱく質5.0g↓、食塩0.4g↓
- ・皮つき肉の方が、たんぱく質量が少ない傾向にあります。

可食部 100g あたりのたんぱく質量						
もも皮つき	手羽先	手羽元	もも皮なし	むね皮あり	ささ身	むね皮なし
16.6g	< 17.4g	< 18.2g	< 19.0g	< 21.3g	< 23.0g	< 23.3g

★病態に応じて調整しながら、美味しく食べる方法を見つけていきましょう！

香辛料とは



スパイスやハーブの総称で、植物の種や果実、茎、葉、根などを乾燥させたものです。少量で香りや色味、辛味を加えることが出来る調味料の1つです。



- ・香り(ローズマリー) → 羊などの臭い消しや鶏肉などの淡白な素材への風味付けに効果的。
- ・色味(パプリカ) → 辛味のない唐辛子で、タンドリーチキンにプラスすると赤色が増して◎
- ・辛味(唐辛子) → どの料理とも相性が良い。

いつものメニューにひとふりプラス♪



数種類のスパイスが混合されたミックススパイスは、少量で料理の味を変化させることが出来ます。いろいろな料理に使えるので、ご家庭に1つあると便利です。

- ・**カレー粉**：クミン・ターメリック・コリアンダーなどを混合。カレーらしい香りと辛味をプラス。
(料理) ドライカレー(ホームページレシピ「ドライカレー」を参照)
- ・**ガラムマサラ**：シナモン・クローブ・ナツメグなどを混合。エスニックな香りと辛味をプラス。
(料理) カレーの仕上げ、煮込み料理に。

お手軽メニュー



本格タンドリーチキンを作りたいけれど、いろいろな材料を用意するのが面倒。そんな方におすすめです。

カレールウを使用(漬け込みだれ：カレールウとヨーグルトのみ)♪

カレールウは、沢山のスパイスと旨みが凝縮しており、初めての方でも上手に作れます♪

作り方(4人分)

- ①カレールウ(約40g)を用意し、常温に戻しておく。
★溶けやすいフレイクタイプがベスト。なければ固形のルー(約1.5かけ強)を包丁で刻む。
(ある程度細くなれば、漬け込んでいるうちに柔らかくなり混ざります。)
- ②ビニール袋に鶏肉とカレールウ、ヨーグルト(大さじ4)を入れ半日~1晩漬け込む。(冷蔵庫保存)
- ③前ページ同様に焼く。
★小さいお子様には、鶏肉100gに対し子供用カレールウ(10g)で上記同様に作れば、大人と同じメニューと一緒に楽しむことが出来ます。

※メーカーにより1かけの大きさは異なりますのでご確認ください。

