



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	208
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	5.5
糖質(g)	13.8
食物繊維(g)	3.2
食塩相当量(g)	1.1

材料（2人分）

・鶏むね肉（皮なし）	200g
★プレーンヨーグルト	70g
★カレー粉	小さじ2
★ケチャップ	大さじ2
★中濃ソース	大さじ1
★おろししょうが	小さじ1
★おろしにんにく	小さじ1/2
★はちみつ	小さじ1
★こしょう	少々
・添え野菜	適宜

（トマト、レタス、ブロッコリー）

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② ボウルに★を入れて混ぜる。
- ③ ①を②に加えて揉みこみ、冷蔵庫で10分ほど漬け込む。
- ④ フライパンを熱し、③を中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で焼く。
- ⑥ 皿に盛り、お好みで野菜を添える。

～ レシピのポイント ～

家にある材料で手軽に調理できます。

鶏むね肉をヨーグルトで漬けることで、しっとりとした食感に仕上がります。

鶏むね肉はあっさりしていますが、その分たくさん食べることができ、香辛料の香りも加わり食べ応え十分なクリスマスメニューになります。