



<材料>                      大人2人・子ども2人分

- 鶏もも肉                      300g
- プレーンヨーグルト（無糖）                      40g
- カレー粉                      小さじ1/2
- 醤油                              大さじ1/4

<作り方>

- ① 鶏もも肉は、40g前後の大きさに切る。
- ② ヨーグルトにカレー粉と醤油を加え、混ぜ合わせたもので鶏肉を漬け、しばらくおいておく。
- ③ フライパンで中まで火が通るまで焼いたらできあがり！