

## ☆タンドリーチキンもち麦リゾット添え（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	2袋(140g)	① 玉ねぎ、ミニトマトはみじん切りにする。 ② にんにくはみじん切りにし、Aの材料と混ぜ合わせる。 ③ 鶏もも肉は一口大に切り、②に30分漬込む。 ④ フライパンにオリーブ油を熱し、漬込みタレを取り除いた鶏肉を入れ、焼き目をつけた後、中火で蓋をして5～7分焼く。 焼きあがったら、お皿にうつす。 ⑤ 同じフライパンに玉ねぎと残った漬込みタレを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。 ⑥ ⑤に蒸しもち麦を加え、塩コショウで味を調える。 ⑦ 鶏肉と⑥を盛り付け、ミニトマトをかける。
鶏もも肉	1枚(200g)	
玉ねぎ	1/2個	
オリーブ油	大さじ1	
ミニトマト	4個	
にんにく	1片	
無糖ヨーグルト	100g	
A カレー粉	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
塩コショウ	少々	※レシピ提供:株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 430kcal

