



味覚の変化がある方へ

食べ物の味が感じにくい時には、
味付けをしっかりつける事で食べやすくなります。
カレーや生姜の風味を適度に利用してみましょう！

タンドリーチキン



【材料】（2人分）

- 鶏もも肉 …200g
- A [カレー粉 …大さじ1
- おろし生姜…8g
- ヨーグルト…80g
- 塩 …小さじ1
- こしょう …少々

[1人前]

273 kcal たんぱく質19.8g

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 袋にAの調味料を入れて混ぜ、鶏肉を加え揉みこむ。
- ③ ②を冷蔵庫で2時間程度置き、味をなじませる。
- ④ 調味料を少し拭いながら鶏肉を取りだし、フライパンで両面に焼き目をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。



- ・鶏肉の代わりに白身魚でも美味しく出来ます！
- ・口内炎がある時や、胃腸の調子が悪い時には香辛料は避けましょう。