

メニュー名:スパイシーチキン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	1枚
塩	2つまみ
黒こしょう	少々
にんにく	少々 (1.2g)
しょうが	少々 (1.2g)
ナツメグ	少々
パプリカ粉	少々
カレー粉	少々 (0.6g)
白ワイン	小さじ1

作り方

- 1.鶏肉は均等な厚さになるように、4枚に切る。
- 2.にんにく、しょうがはすりおろす。
- 3.鶏肉に2その他全ての調味料を入れ、よくもみこむ。
- 4.オーブン230℃で約15分焼く。

ひとつポイント

香辛料の香りが食欲を誘います。

カレー粉の量を調節することで、味も香りも変わってくるので、色々試してみてください。

