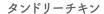


タンドリーチキン・ライタ・ナンを作るのに必要な道具

- ・オーブン
- ・フライパン(テフロン)
- ・ボール
- ・ざる
- ・トング
- ・包丁
- ・計量カップ
- ・菜箸または、大きなスプーン、ゴムベラなど



材料(2人分)

・鶏むね肉/もも肉	各1/2枚
・手羽元	4本
・塩	小さじ1
【タンドリーマリネ液】	
・ガラムマサラ/パプリカ/クミンターメリック/カルダモン(全てパウダー)	――] 各小さじ 1
・プレーンヨーグルト	大さじ 4
・にんにく/しょうがすりおろし	各大さじ1/2
・ケチャップ	大さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 2
・レモン	2カット(最後に添える用)



- 1。. 鶏肉に塩をふってすりこむ。
- 2. ボウルに 【タンドリーマリネ液】 の材料を全て入れ、 混ざったら 1. の鶏肉を入れて手で揉み込む →30 分~1 時間くらい置く。
- 3. オーブンを 220℃の余熱で温め、 天板にオーブン用シートを敷き鶏肉に漬けダレを絡めたまま、皮目を上にして並べる。 220℃~230℃のオーブンに入れ、こんがりするまで 15~20 分ほど焼く。
- 4. 器に盛り、レモンを添えて出来上がり。

ナン

材料(4枚分)

・薄力粉/強力粉	各 100g
・塩	小さじ 1 / 2
・オリーブオイル	大さじ 1
・ぬるま湯	120ml
・はちみつ	大さじ 2
・ドライイースト	3g

- 1. ぬるま湯にはちみつとイーストを入れる。
- 1. に薄力粉・強力粉・塩を入れ、
 箸でサックリ混ぜたらオリーブオイルを入れて手でこねる。
 (オリーブオイルを手につけると良い)
- 3. 常温で1時間ほど寝かせる。
- 4. 打ち粉をして優しくガスを抜き、 4等分にして丸めたら10分休ませる。
- 5. 生地を伸ばしていき、4枚作る。
- 6. フライパンで両面焼いたら出来上がり。 (油はなし、テフロンのフライパンで)





ライタ

材料(2人分)

200g(半分の100g は水切りしたもの)
50g
30g
1/8個
30g
少々
少々
少々(炒め用)
少々(飾り用)



- 1. さつまいもは丸ごと茹でてからさいの目切りに。
- 2. 人参・ズッキーニはさいの目切りにし、 人参は塩茹で、ズッキーニはオリーブオイルで軽く塩をして炒める。
- 3.トマトは湯むきをし、横半分に切ったら中の種をスプーンで取り除き、他の野菜と同様に、さいの目切りに。
- 4. ヨーグルト・塩・クミンをボウルに入れて混ぜ、味を整えたら野菜を入れ和える。
- 5. 最後にパプリカパウダーをかけて出来上がり。
- *野菜はなるべく水分を取り除きたいので、切ったらペーパーを敷いたバットで水分を切っておく。

