

タンドリーチキンバーガー



材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	1枚(300g)		
タンドリーチキンの素	1袋		
バンズ	2個		
レタス(細切り)	2枚		
トマト(薄切り)	1/2個		

作り方

- ①『タンドリーチキンの素』の袋に鶏もも肉を入れてよく揉み、冷凍する(鶏もも肉は厚さを薄く均一にしておくとう火が通りやすくなる)。
- ②フライパンに①を入れて蓋をし、中火で5分程度加熱したら、裏返して蓋をし更に5分程度加熱する。
- ③②の蓋を外し、火が通り水分が少なくなるまで加熱する。
- ④バンズにレタス・トマト・半分に切った③を挟んで出来上がり。

冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素

ヨーグルトとトマトケチャップをベースに、香辛料をほどよく効かせました。子供から大人まで一緒に楽しめるマイルドな味わいです。



トマトチキンカレー



材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉(一口大)	300g		
タンドリーチキンの素	1袋		
カットトマト(缶)	400g		
バター	30g		
ご飯	2人分		

作り方

- ①『タンドリーチキンの素』の袋に鶏もも肉を入れてよく揉み、冷凍する。
- ②フライパンにバターを熱し、カットトマトを加えて弱火で6分程度煮詰める。
- ③②に①を加えて蓋をし、煮立ったら弱火にして時々混ぜながら15分程度煮込む。
- ④器にご飯を盛りつけ、③をかけて出来上がり。



冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素

ヨーグルトとトマトケチャップをベースに、香辛料をほどよく効かせました。子供から大人まで一緒に楽しめるマイルドな味わいです。

クリームタンドリーグラタン



冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素

ヨーグルトとトマトケチャップをベースに、
香辛料をほどよく効かせました。子供から
大人まで一緒に楽しめるマイルドな味わ
いです。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉(一口大)	200g		
タンドリーチキンの素	1袋		
玉ねぎ(薄切り)	1/2個		
マッシュルーム(5mm幅)	4個		
バター	15g		
生クリーム	50g		
マカロニ(乾)	60g		
バター	適量		
ピザ用チーズ	40g		
パセリ	適量		

作り方

- ①『タンドリーチキンの素』の袋に鶏もも肉を入れてよく揉み、冷凍する。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ・マッシュルームを加えて炒める。
- ③②に①を加えて蓋をし、時々混ぜながら中火で15分程度加熱する。
- ④生クリームを③に加えて煮立てないように温め、茹でたマカロニを加える。
- ⑤④の全体が混ざったらバターを塗った耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをかける。
- ⑥250℃のオーブンに⑤を入れ、表面に焼き色がついたらパセリを散らして出来上がり。

巣ごもりタンドリーチキン



材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉(一口大)	300g		
タンドリーチキンの素	1袋		
キャベツ	300g		
卵	3個		

作り方

- ①『タンドリーチキンの素』の袋に鶏もも肉を入れてよく揉み、冷凍する。
- ②フライパンに①を入れて蓋をし、中火で7分程度加熱する。
- ③②の蓋を外して肉を裏返し、8分程度加熱する。
- ④③に火が通ったら一口サイズに切ったキャベツを入れ、くぼみを作って卵を割入れる。蓋をして5分程度蒸し焼きにして出来上がり。



冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素

ヨーグルトとトマトケチャップをベースに、
香辛料をほどよく効かせました。子供から
大人まで一緒に楽しめるマイルドな味わ
いです。