

## ヨーグルトチキン



大人 4 人分

材料	分量
鶏もも肉	480 g
醤油(濃)	8 ml(約小さじ 1)
塩	1.6 g(少量)
しょうが	0.4 g
ヨーグルト	240 g
ケチャップ	24 g(約小・大さじ各 1)
三温糖	8 g(約大さじ 1)
パセリ(乾)	少量

(下準備)

- 鶏肉…3 cm角に切る。
- しょうが…すりおろし、しぼっておく。
- オーブンを 180℃に余熱しておく。

(作り方)

- ① 鶏肉に、調味料(塩、醤油)と、しょうが汁を、鶏肉にもみこみ、下味をつける。
- ② ヨーグルト、ケチャップ、三温糖を合わせたものを①と混ぜ合わせる。(※浸漬時間は不要)
- ③ 180℃のオーブンで 25 分焼き、パセリを上から散らす。

