

簡単! 時短!

レシピ

鶏ムネ肉で 10分タンドリーチキン

調理時間

約10分

材料
(1人分)

- 鶏ムネ肉…1枚
- 塩…小さじ1/2
- おろしニンニク…小さじ1/2
- ★ ● おろししょうが…小さじ1/2
- コショウ…適量
- カレー粉…大さじ1
- ケチャップ…大さじ1
- 無糖ヨーグルト…大さじ3
- サラダ油…大さじ1
- ドライバジル…小さじ1/2

作り方

- 1 鶏ムネ肉は皮をとり大きめにそぎ切り。ポリ袋に入れ、★を加えてよくもみ下味を付ける。
- 2 ①にカレー粉、ケチャップ、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、袋から肉を取り出し弱火の中火で両面を焼く。
- 4 ふたをして3分蒸し焼きにして、袋に残ったタレ、ドライバジルを加えて煮からめて完成。
お好みでサラダ用野菜を添えて盛り付ける。

Speedy!

ここが
Point!

ポリ袋を使うことで**密閉状態となり**

味が染みやすく 洗い物も減ります!

また、④で袋に残ったタレを取り出しにくい場合は、水や赤ワインを少々入れるときれいに使いきれます。

とまこまい 市民ギャラリー

ぼく、ホントは流木なの。



川沿町 渡邊 克彦 さん

もう春か
福寿草が
顔を出し
日吉町
村上 和子 さん

穴があったら入りたい



双葉町
加藤 努 さん

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまい市民ギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

● 広報紙のリニューアルから1年が経過しました。早いもので私も広報紙作成に携わり3年が経過し、やっと業務に慣れてきた感じがします。毎年4月号は、新年度予算と市の基本方針を掲載し長文となっていますが、とまこまい検定のヒントがどこにあるかも…? (新)

● 今月のレシピは、鶏ムネ肉を使用したタンドリーチキンです。私も実際に試してみましたが、簡単でとてもおいしかったです。作ってみてください! (坪)

● 全国の自治体広報担当者が集まる、9日間の職員研修に行ってきました。伝わりやすい広報紙の作成・編集、SNSでの情報発信などについて学んできました。学んだことを生かしてよりよい広報になるよう、これからも頑張っていきます! (大)

● 春は野鳥の鳴き声がよく聞こえます。探しても姿は見えず…かわいさを確認したいので今年はバードウォッチングデビューをしようかなと思っています。双眼鏡やカメラを用意して…まずは形から! (木)