

■材料（2人分）

<漬けたれ>

鶏むね肉	1枚
塩	小さじ2/3
Aカレー粉	大さじ1
Aおろしにんにく	小さじ1
Aおろし生姜	小さじ1
Aチリペッパー	お好みで
Aヨーグルト	大さじ3
Aはちみつ	小さじ1

クスクス	80g
熱湯	100ml
塩	少々
EXVオリーブオイル	大さじ1
Bプチトマト（1/4カット）	4個
B紫タマネギ（みじん切り）	大さじ1
Bパクチー（みじん切り）	大さじ2
Bレモン汁	小さじ2
B EXVオリーブオイル	大さじ2
B 塩	少々



<コメント>

みんな大好きなタンドリーチキンを鶏むね肉で作ったワンプレートごはんです。

ヨーグルトに漬け込むことで、保水力が上がるので、パサつく鶏むね肉でも美味しく仕上がります。お肉は2時間以上、可能であれば一晩は漬け込みたいので前日から仕込んでおくことをおすすめします。

チリペッパーの量はお好みで調整してください。私は辛めが好きなので、多めに入れます。

鶏肉は焦げやすいので、弱火で焼くことがポイントです。



- 1 鶏むね肉は皮をむき、一口大に切る。塩をまぶしておく。
- 2 Aのたれを混ぜ合わせ、1の鶏肉を漬けておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル（分量外）を熱し、2の鶏肉を入れて焼く。焼き目がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 クスクスはボウルに入れ、熱湯と塩を入れて混ぜ合わせ蓋をして10分ほど蒸らし、EXVオリーブオイルを加えよく混ぜ合わせる。粗熱がとれたらBを加えて混ぜておく。
- 5 器に盛り付け、タンドリーチキンを盛り付ける。お好みでEXVオリーブオイルとレモン汁をかける。