

# こ・こ・ろ あったかレシピ



## しあわせのタンドリーチキン

### 材料（2人分）

鶏胸肉 大1枚      ヨーグルト 2/3カップ  
カレー粉 大1弱      醤油 大1弱  
塩 小1/2      ケチャップ 大2  
ジッパー付きビニール袋（厚めビニール袋でも可）1枚

ポジティブキッチンで簡単に美味しく

### ● 作り方

- ①ジッパー付きビニール袋に材料を全部入れて空気を抜いて封を閉じ、半日冷蔵庫でねかせる。
- ②アルミ箔の上に①をソースごと流し入れ、上部はアルミ箔で軽く覆って、トースターで15分〜20分焼く。
- ③スライスして、好みの野菜を添えてできあがり。

### ● ワンポイント

気持ちポジティブになりたい時は脳内物質「セロトニン」になる栄養をしっかりと摂りましょう！セロトニンになる栄養はトリプトファンとビタミンB6が必要！鶏肉とヨーグルトにはトリプトファンとビタミンB6が豊富に含まれています。そして、カレースパイスが更に相乗効果となります。

### 須藤直美 プロフィール

発達障がい児療育アドバイザー  
栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携わる。現在は発達障害の息子を育てた経験のもと、発達障がい児療育アドバイザーとして活躍中。

