



# ナン



材料 5人分

A { 強力粉・・・150g  
小麦粉・・・75g  
塩・・・1.25g

B { 砂糖・・・9g  
イースト菌・・・4g

C { 水・・・125g  
オリーブ油・・・30g

オリーブ油・・・適量

作り方

- ①Aをボールに入れ混ぜ、中央にくぼみを作りBを入れる
- ②①にCをくぼみに向けて注ぎ粉を崩すように全体を混ぜていく
- ③手につかなくなるまで広げる・丸めるを繰り返す
- ④1つに丸めてボールに入れラップをして発酵させる  
(40℃程度のお湯につけ40～50分程度、中央を軽く指で押して生地が返ってこなければOK！)
- ⑤生地を取り出しガス抜きをする
- ⑥好きな大きさに等分し生地を薄くのばしながら形成する
- ⑦ホットプレートを最高温度に温めオリーブ油をひき⑥を両面焼く  
(片面1分ずつ(焦げ目がつく程度))

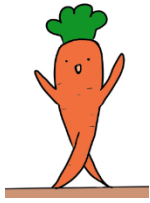


給食よい



『混ぜる・こねる』の簡単な作業なので、子どもたちとのクッキングにもオススメのレシピです。

生地にチーズを入れてチーズナンにしたりとアレンジも可能です♪  
発酵の待ち時間にドライカレーを作ると時短になりますよ♪



# ドライカレー



## 材料 5人分

合いびき肉・・・100g  
たまねぎ・・・1個  
にんじん・・・1本  
レーズン・・・10粒程度  
カレールウ・・・1/2箱  
油・・・適量  
水・・・適量

## 作り方

- レーズンは水に浸け戻しておく
- ①たまねぎ、にんじん、レーズンをみじん切りにする
  - ②熱した鍋（または深めのフライパン）に油を入れ、ひき肉を炒める
  - ③ひき肉がそぼろ状になり火が通ったら  
①を加え炒める
  - ④具が浸る位の水を入れ煮る
  - ⑤④にルウを加え水分を飛ばしながら炒める

## 給食よい

材料の分量は目安を記載しています。ナンの量やお好みに合わせて調整してください。また、水分量も具材からの水分なども考慮して調整してみてください。一般的なドライカレーより、少しドロツとしている方がルウがしっかりナンについて食べやすいです♪

また、具材もトマトやコーン、ピーマンを追加、合いびき肉ではなく鶏肉、などに変更しても楽しめます。