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

発酵について
室温が低いと、発酵が鈍く
室温が高いと、発酵しやすいため
季節に応じて 10 分程度調整して
みてください。

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よくこねる

④１つに丸めてボールに入れラップをして発酵させる（自然発酵で２０～３０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！）
※季節により時間は調整してください。

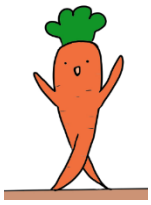
⑤生地を取り出しガス抜きをする
（生地をおさえるとガスが抜けていきます）

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を焦げ目がつくまで両面を焼く

給食より

『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♪
※ＨＰでは動画でも紹介しているので参考にご覧ください。



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

給食より

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、少しドロッ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。