

ナン&キーマカレー



材 料 (6~8人分)

《ナン》 170kcal/人分

■ 米粉パンミックス粉	300g	} A
■ 砂糖	13g	
■ ドライイースト	4g	
■ 塩	5g	
■ フレーンヨーグルト	大さじ2	} B
■ サラダ油	大さじ1	
■ 水	200cc	

《キーマカレー》 134kcal/人分

■ たまねぎ	大1個(250g)	} C
■ セロリ	30g	
■ 生姜	15g	
■ にんにく	10g	
■ サラダ油	大さじ2	} D
■ 合挽き肉	150g	
■ トマト水煮	200g	
■ 水	100cc	} D
■ ローリエ	1枚	
■ カレールー	2皿分	
■ 塩コショウ	少々	
■ かぼちゃ(飾り用)	200g	

* 飾り用の野菜はお好みで



作り方

《ナン》

- ① AとBをそれぞれ混ぜた後、2つを合わせ、生地が滑らかになるまでよくこねる。
- ② 生地を丸めてラップし、38℃前後の湯せんにして15~20分程発酵させる(室内温度によって湯せんの温度は調整してください)。
- ③ ②の生地を半分にし、麺棒で円形に広げ、人数分に分割して成形する。また、縮み止めのためピケ(生地に数箇所切れ目を入れる)をする(一人2枚分)。
- ④ 生地の裏に水を塗り、テフロン加工のフライパンで焼く。始めは中火で蓋をして1分、水を塗り、裏返して弱火で3分焼く。

《キーマカレー》

- ① 厚手の鍋にサラダ油を温め、みじん切りしたCをきつね色になるまでじっくりと炒めた後、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ② ひき肉に火が通ったら、Dを加えて5分程煮た後、カレールーを加え、塩コショウで味を整える。
- ③ 飾り用の野菜を薄く切ってフライパンで焼く。

【注意!】

夏場は過発酵に注意し、生地に入れる水は冷水を使用してください。また、夏場は湯せんにかけなくてよいです

MEMO