



つくってみませんか

フライパンで手作りナン

手作りナンは、おいしいよ♪
子どもも簡単に作れるので
一緒に作ってみませんか？



田中礼子さん(食進会)

《ナンの材料》(4人分)

- | | | |
|-----------|--------------|--------|
| A | 小麦粉(強力粉) ... | 300g |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | ベーキング | |
| | パウダー | 大さじ1 |
| | 水 | 180ml |
| | 打ち粉(強力粉) ... | 適量 |
| バター | 16g | |

《作り方》

① ボウルにAを順に入れ、手で混ぜあわせ、手についた生地がとれるようになるまで打ち粉(分量外)をしながら3分ほどこね、ラップをかけて常温で5分ほどおく。



② ①の生地を打ち粉(分量外)をしたまな板の上で包丁で4等分にし、フライパンに2枚ずつ入れ(まだ火はつけない)、直径26cmのフライパンいっぱいになるよう手で押しつける。表面が平らな長さ20cm程度のナンの形に整える。

③ ②のフライパンを弱めの中火にかけ、バターを半分加えて溶かしながら3分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返し、弱火にして3分ほど焼いて取り出す。残りの2枚も同様に焼いて出来上がり。*上にかけるカレーソースは次号で紹介します
(食生活改善推進会)