

レシピ名 木の山芋入りナンとカレー

名前 伊藤 杏莉

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
<ナン>		
強力粉	150g	①ボールに湯以外の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
ドライイースト	3g	②箸で混ぜながら湯を加え、まとまったら台の上で滑らかな生地になるまでよくこねる。丸めてボールに入れ、ラップをかけてオーブンの発酵機能で30分発酵させる。
砂糖	6g	③ガス抜きをして細かく切った木の山芋を混ぜ丸める。ふきんをかけ15分置く。(ベンチタイム)
塩	1g	④生地をめん棒でしずく型に伸ばす。
湯 (30℃)	90ml	⑤中華鍋に薄く油をぬり、中火で両面をこんがり焼く。
木の山芋	60g	
<カレー>		
木の山芋	60g	木の山芋・人参…乱切り。
玉ねぎ	1/2個	玉ねぎ…せん切り
しめじ	40g	しめじ…石づきをとる
鶏もも肉	100g	鶏もも肉…一口大
トマト水煮	80g	①厚手の鍋を熱し、サラダ油・バターを入れ玉ねぎを加え弱火で炒めカレー粉を入れる。
人参	1/2本	②他の具材を加え、しんなりするまで炒め
カレー粉	大 1/2	トマトの水煮を加え水・コンソメの素
コンソメの素	1個	加え煮込む。
バター	10g	③ケチャップ・塩で味を調え煮込む。
サラダ油	小 1	
水	400g	

〔写真〕

