



手作りナン

材料（4人分）

- ①強力粉…120g
- ②薄力粉…60g
- ③塩…ふたつまみ
- ④砂糖…大さじ1弱
- ⑤ドライイースト…小さじ1
- ⑥水…100g
- ⑦オリーブ油…大さじ2弱



作り方

- ①①をボールに入れて混ぜ中央にくぼみを作り③を入れる
- ②⑥を中央に注ぎ入れ、粉を崩すように全体を混ぜてこねる
- ③手につかなくなるまで生地を広げては丸め、こねる作業を繰り返す
1つに丸めてボールに入れラップをして発酵させる
(30~50分発酵。発酵時間は様子を見て調整してください
中央を軽く指で押し、戻ってこなければOK)
- ④生地をつぶしてガス抜きをして、好きな大きさに分割し、薄く伸ばす
- ⑤ホットプレートを最高温度に温め、オリーブ油をひき両面焼く
(片面1分ずつくらい)

フライパンでもOK!

☆ワンポイント☆

しっかりと伸ばして焼いても美味しいですが、厚めにしてももちりとした食感を楽しんでも良いですよ。

中にチーズを挟んで焼いた、チーズナンもおすすめです。

簡単に出来るので、ご家庭のクッキングでも楽しいと思います。