

カレーナン



調理時間

約60分

カロリー

444kcal(1人分)

材料

(2人分)

(A)

強力粉	100g
薄力粉	100g
カレー粉	小さじ1

(B)

ドライイースト	5g
砂糖	5g
塩	3g
オリーブ油	大さじ1
ぬるま湯	120ml
打ち粉	適量

作り方

- 1 ボウルにAをふるい入れ、Bの材料とぬるま湯を加えて混ぜ合わせ、ひとまとめになったら、端を折りたたむようにして100回程度こねる。
- 2 表面がつるりとしたら、ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、大きめのボウルに60℃の湯を入れて、ボウルを浮かべ、25分程発酵させる。
- 3 (2)の生地を2等分にして、丸く形を整え、ラップをかけて10分休ませる。
- 4 (3)に打ち粉を軽くふり、めん棒などでのばして広げる。
- 5 (2)をクッキングプレートにのせてグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火弱で5分焼く。好みでバターをのせていただく。

本格的なナンが手作りできます。