

美味!伊達な御馳走



～材料～

強力粉	200 グラム
薄力粉	100 グラム
ぬるま湯 (40 度くらい)	150～180cc
ドライイースト	6 グラム
塩	4 グラム
砂糖	6 グラム
オリーブオイル	大さじ 1



【自家製ナン～6枚分～】

～作り方～

1

ボウルに強力粉、薄力粉を山のように入れ、山の周りに塩、砂糖、オリーブオイルを入れる。

2

ドライイーストを山の頂上に入れる。ぬるま湯を少しずつ加えながら、ひとつにまとめる。(注意:塩とドライイーストは一緒に混ぜない)

3

ひとつにまとまったら、生地を半分に折って、こね、ラップをかけ1時間くらい寝かせる。(生地が2倍の大きさに膨らんだら OK です。)

4

発酵して生地が膨らんだら、ボウルから取り出して手で軽く叩いて伸ばし、ガスを抜きます。

5

3等分にして丸く形を整えたら、ラップをかけて20分程度放置します。

6

打ち粉(分量外)をふり、楕円形に伸ばしていく。

7

一枚ずつラップしてチャック付袋に入れて冷凍保存できます。解凍する場合は冷蔵庫で1日かけて解凍する。

8

魚焼きグリルで強火で3分、ひっくり返して3分焼いたら出来上がり。火加減は調節して下さい。