

手作りナン

～材料 1人分～

<生地>

A	強力粉	45g
	薄力粉	20g
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/6
	ドライイースト	小さじ1 (3g)
	オリーブ油	小さじ1/2
	ぬるま湯 (40℃位)	40 cc

※オーブンの場合は、200度で10分程度焼きます。

～作り方～

- ① ポリ袋にAの材料とドライイーストを入れ、ふんわり空気を入れた状態で口を閉め、さっと上下に振ってから、オリーブ油とぬるま湯を加えて、全体をよくもみながら混ぜ合わせる。粉の状態をみて、ぬるま湯を足してもよい。(5分から10分程)
- ② 生地がポリ袋につかなくなり全体がまとまったら、袋の中で1つにまとめ、20分程度そのまま置き発酵させる。(冬はブランケットなどで包む。)
- ③ ②の生地を指で押しながら涙型に薄く伸ばす。
- ④ フライパンに油をひき(分量外)、③の生地を弱火で2～3分位ずつ両面を焼く。

夏野菜たっぷりキーマカレー

～材料 4人分～

豚赤身ひき肉	200g	水	100cc	
しょうが	1かけ	コンソメの素		
にんにく	1かけ		大さじ1/2	
なす	2個	ローリエ	1枚	
ズッキーニ	1/2本	塩	小さじ1/5	
パプリカ	1/2個	ケチャップ	大さじ1	
トマト	1個	ソース	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1	
A	薄力粉	大さじ1	}	ない場合は、 カレー粉 大さじ2でも 作れます
	カレー粉	大さじ1		
	ターメリック	小さじ2		
	クミン	小さじ1		
	コリアンダー	小さじ1/2		

～作り方～

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、なす、ズッキーニ、パプリカは1センチの角切りにする。
- ② トマトは大きめの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。香りが出てきたら、ひき肉を入れて色が変わるまで炒め、なす、ズッキーニを加える。Aの材料を混ぜたものを入れて、3分ほど弱火で炒める。
- ④ ③に水とコンソメの素を入れて具材を煮る。煮立ったらトマト、ローリエ、パプリカを加え弱火で10分煮る。
- ⑤ ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリ粉を振りかける。

ちぎってサラダ

～材料 4人分～

レタス	1/2個	<ドレッシング>	
きゅうり	1本	酢	大さじ2/3
ツナ	1缶	サラダ油	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1弱
		砂糖	小さじ1弱
		塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

～作り方～

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらし、ザルに取ってよく水を切る。
- ② きゅうりはヘタを落とし、ビニール袋に入れ、めん棒でたたいて小さくする。
- ③ ツナは缶をあけて汁をきる。
- ④ ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に、野菜とツナ、④のドレッシングをまぜる。

クラッシュゼリー

～材料 4人分～

オレンジジュース	100cc
粉寒天	小さじ1 (2g)
砂糖	大さじ1/2
オレンジジュース	200cc
ミックスフルーツ缶	小1缶

～作り方～

- ① オレンジジュース100ccを小鍋に入れて砂糖・粉寒天を加えてよく煮溶かし沸騰させて火を止める。
- ② ①に残りのオレンジジュース200ccを加えてよく混ぜる。
- ③ なるべく薄めになるように大きな容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 冷やし固まったら、スプーンでかき混ぜて、クラッシュして、フルーツ缶をシロップごと加えて容器に盛りつける。