

こねこねナン

【材料4人分】

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ3(12g)
砂糖	大さじ3弱(24g)
塩	小さじ½(3g)
牛乳	90ml
水	120ml
オリーブ油(生地用)	小さじ2(8g)
オリーブ油(焼く用)	大さじ2(24g)

1人分栄養素量：エネルギー483kcal、食塩相当量1.3g

【作り方】

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- ②牛乳、水を加え、サッと混ぜてから均一になるように手でこねてまとめる。粉っぽかったら水を足す。
- ③粉っぽさがなくなったら8つに分け、縦長の扇状に伸ばして広げる。綿棒で5~6mmの厚さに伸ばし、表面に生地用のオリーブ油を塗る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、オリーブ油を塗った面を下にして弱火で焼く。
- ⑤焼き面に焼き色がつき、膨らんできたら、焼き面とは逆の面にもオリーブ油を塗り、裏返す。両面に焼き色がついたら完成。

トマトとナスの夏カレー

【材料4人分】

合いびき肉	60g
トマト	4個(640g)
ナス	2個(220g)
玉ねぎ	1個(190g)
にんにく	1個(12g)
サラダ油	適宜
塩・こしょう	各少々
カレー粉	小さじ3(6g)
水	50ml
洋風だし(固形)	1個(5g)
A 酒	大さじ1(15g)
ケチャップ	大さじ3(40g)
ウスターソース	小さじ2(12g)

【作り方】

- ①なすは角切りにする。トマトは角切りにする。玉ねぎは粗くみじん切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを加え、香りがたってきたら、合いびき肉を加え炒める。合いびき肉の色が変わってきたら、なす、トマト、玉ねぎを加え炒め合わせる。
- ③野菜に火が通ってきたら、カレー粉、塩、こしょうを加え炒め合わせ、さらにAを加えて中火で汁気がなくなるまで煮込む。

1人分栄養素量：エネルギー153kcal、食塩相当量1.5g、野菜量263g