

フライパンで簡単☆ふんわりナン風パン



材料(2枚分)

●砂糖	小さじ 1
●ドライイースト(できればピザ用)	小さじ 0.5(1.5g)
●ぬるま湯(40°Cくらい)	60cc
薄力粉	110g
塩	小さじ 1g
<u>ピュアオリーブオイル(サラダ油でも)</u>	大さじ 0.5g

①材料をボウルに入れてよく混ぜる。

そこへ薄力粉を加えスプーンでよく混ぜてから、塩とオリーブオイルを加えて混ぜる。

②10分ほど、手でしっかり捏ねる。ネチャネチャで扱いにくいなら少し粉を足してください。

③表面がピンと張るよう丸め、生地の手を1ヶ所でギュッとつまんで閉じる。小籠包を作るときみたいにギュッと。

④ボウルの内側にオイルを薄く塗る。捏ねて丸めた生地の閉じ目を下にして置き、ラップをかけ暖かい室温で1~1.5時間。

⑤2倍位に膨らんだ生地を4分割し、それぞれの生地を手で平たく伸ばしていく。テフロン加工のフライパンに生地を乗せ、蓋をして弱火でじっくり焼く。片面が焼けたらひっくり返して反対側も焼き、完成。

ナンはカレーじゃなくても、バターやジャムを塗って食べるとおいしいです。中にとろけるチーズやソーセージ、炒めた野菜などを入れるのもGOODです。

お昼ごにどうですか？