

夏野菜の水なしカレー & ナン

【調理用具】煮込み鍋・カッター

【材料】カレー

にんにく 1ヶ(みじん切り)
生姜 1ヶ(みじん切り)
たまねぎ 1-2個(くし切り)
オリーブオイル 大さじ1
とりもも肉 1枚(一口大)
なす 1-2個(3cm位の厚さのイチョウ切り)
ズッキーニ 1/2本(3cm位の厚さのイチョウ切り)
トマト 2個(くし切り)
かぼちゃ 1/4個(一口大)
パプリカ 1-2個(乱切り)
SBカレー粉 大2
コンソメ 2個
酒 大1
塩・シナモン 好みて適量

ナン

強力粉 1カップ
ドライイースト 小さじ2
炒りぬか 大さじ 1-2
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ 1/4
水 1/4カップ強



【作り方】

★カレー

- ① カッターでにんにくと生姜をみじん切りにする。その他の野菜はお好みの大きさにOK!
- ② にんにく、生姜、とり肉をオリーブオイルで炒める。
- ③ 野菜と調味料を鍋に入れて煮る。
中火でピーとなったら鍋のコックを閉め、火を弱めて20-30分程度煮る。
- ④ 最後に塩とシナモンを加えて味を調えれば出来上がり。
※お子様の場合はカレールーを使うと辛くないですよ!



★ナン

- ① 強力粉・炒りぬか・イーストをまずはカッターで混ぜる。
- ② サラダ油を加えてカッターで混ぜる。
- ③ 水を入れて、生地を調整しながら、カッターでこねていく。
ポン ポンと小刻みにカッターを押すのがポイント! ★手にくっつかない程度



- ④ まな板の上でたたいてこねて丸くする。
- ⑤ ビニール袋に入れて常温で発酵させて、両面を焼けば出来上がり。

