

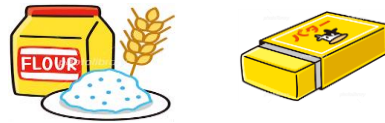
てづく 手作りナン

【材料 2人分】

- ・強力粉・・・90g
- ・薄力粉・・・30g
- ・イースト・・・3g
- ・砂糖・・・6g
- ・塩・・・1g
- ・バター・・・6g
- ・水・・・70g

【作り方】

- ① ボウルに材料を全部いれてこねる。
- ② 40分休ませる。
- ③ 2つに分けて丸めて、10分休ませる。
- ④ 三角にのばす。
- ⑤ フライパンで両面を焼く



キーマーカレー

【材料 2人分】

- ・合いびき肉・・・70g
- ・たまねぎ・・・1/2こ
- ・にんじん・・・3cmぐらい
- ・じゃがいも・・・1/2こ
- ・カレールー・・・2こ
- ・水・・・300ml
- ・サラダ油・・・適量



【作り方】

- ① 野菜を1cm角切りにする。
- ② 合いびき肉と野菜を一緒に炒める。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらカレールーを加えて5分煮る

