

ポテトナンとキーマカレー

【ナン】

強力粉…250g
じゃがいも…中玉 1 個(120g 前後)
水…80cc～(ぬるま湯)
はちみつ…大さじ 1
イースト…小さじ 1/2
塩…小さじ 1/2
オリーブオイル…大さじ 1

- ①ボールに強力粉、塩、イースト、蜂蜜、すり下ろしたじゃがいもを入れ、水を加えてこねる。
- ②ひとまとまりになったところで、オリーブオイルを加えこね、全体に滑らかになったら丸めて生地を 15 分やすませる。
- ③一度生地を取り出しガスが抜けるように、手の中でこね丸め直しをし、10 分休ませる。
- ④③の記事を取り出し、4 等分に丸め、5 分やすませる。
- ⑤まな板に打粉をし、④の生地を好きな形に伸ばす。
- ⑥オリーブオイルをひき⑤の伸ばした生地を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、こんがり焼く。

【キーマカレー】

合い挽き肉…200g	はちみつ…小さじ 1 強
玉ねぎ…1 個	固形コンソメ…1 個
人参…半分	カレー粉…小さじ 2
ピーマン…1 個	ケチャップ…大さじ 2
トマト中玉…2 個	ウスターソース…大さじ 2
塩小さじ…1/2	ブラックパウダー…少々
	エルブドプロパンス…少々(なくても良い)
	オリーブオイル…大さじ 1/2

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切り。トマトはあらみじん切りにカットする。
- ②フライパンに油を引き、玉ねぎ、人参を炒め、塩を加え、水分が出てくるまで炒める。
- ③玉ねぎ、人参を鍋の半分に寄せて、空いているところに挽肉を入れ、ブラックペッパー、エルブドプロパンスを加え炒める。
- ④お肉が焼き色がついたところで、玉ねぎ人参と混ぜ合わせ、カレー粉を加え炒める。
- ⑤④にピーマン、トマトを加え、トマトを軽く潰すようにいためる。
- ⑥⑤はちみつ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソースを加え、5 分ほど軽く煮込む。