ナンピザ

ナンピザは親子(おやこ)で①②の２種類(しゅるい)をつくります。

①ナンにトマトソースをぬり、具材(ぐざい)、チーズをのせてやく。

②ナンにキーマカレーをのせ、チーズをのせてやく。

①②とも、オーブンまたはトースターで焼き色(やきいろ)がつくまで焼(や)く。

ナンピザ

キーマカレー

ナン（6枚分）

＜材料＞

・小麦粉（強力粉）	250ｇ
・ヨーグルト（プレーン）	50ｇ
・さとう	大さじ2
・しお	小さじ1
・ドライイースト	4ｇ
・ぬるま湯（50℃ぐらい）	110ml
・サラダ油	大さじ1
・打ち粉	適量

＜つくりかた＞

1. 大きめのボウルにぬるま湯、ヨーグルト、さとう、しお、イーストの順にいれ、あわだてきでよく混ぜ、サラダ油を加え、よく混ぜる。
2. ①に小麦粉を一度にいれ、しゃもじでよく混ぜ、一つにまとめ、手に油をうすくぬり、ボウルの中で表面がなめらかになるまでこねる。
3. 油を塗った小さめのボウルに、②のタネを止め口が下になるように丸めておく。
4. ③のボウルにラップをかけ、湯煎して30分くらいおく。
5. 1・5倍ぐらいにふくらんだら、ボウルのなかで軽くガス抜きをする。
6. タネを6つに分ける。
7. 打ち粉をした台の上で、フライパンの大きさにあわせて、このみの形にめん棒でのばす。（タネは乾かないようにラップする）
8. テフロンのフライパンでやく。（中火で2分、うらがえして1分ぐらいが目安）

※⑦のタネはやり直したりすると、生地がかたくなりやすいのでいっきにしあげるのがよい。

キーマカレー(6 人分)

<材料>

・豚ひきにく	200ｇ
・タマネギ	1/2 こ
・トマト	2 こ
・ナス	2本
・ピーマン	2 こ
・ショウガ	適量
・ニンニク	適量
・みず	150ml
・ 油	大さじ 1
・カレールー	3片

<つくりかた>

1. やさいの下準備

   タマネギ　みじんぎり、トマト　ざく切り

   ナス・ピーマンはみじん切り

2. フライパンに油をひき、中火でショウガ、ニンニクをいれ、香りをだす。
3. タマネギ、ひきにくをいれ、火が通ったらナス、ピーマンをいれ、軽くいためる。
4. トマト、みずをいれ、煮る。まだ汁気のあるうちにカレールーをいれる。弱火にしてこげないように注意しながら煮つめる。

※おこのみで、グリーンピースやインゲン、トウモロコシをいれてもよい。