

# キーマカレーとナン



## 材料 4人分

### 【ナン】

強力粉	・・・300gと打ち粉用（適量）
ベーキングパウダー	・・・小さじ1と1/2
塩	・・・小さじ1/2
砂糖	・・・大さじ1と1/2
牛乳	・・・210cc
オリーブオイル	・・・大さじ1と1/2

### 【キーマカレー】

豚挽き肉	・・・120g	水	・・・250cc
大豆水煮	・・・60g	トマト缶	・・・120g
たまねぎ	・・・大1/2ヶ		
にんじん	・・・小1本	※カレールウ	・・・40g
なす	・・・中1本	※ウスターソース	・・・小さじ1
おろしにんにく	・・・小さじ1	※ケチャップ	・・・小さじ3
油	・・・少量	※塩・こしょう	・・・少々

## 作り方 【ナン】

1. 材料をボールにすべて入れてゴムベラでよく混ぜ合わせる。
2. 人数分に等分し、打ち粉（生地、手、台にうすく粉をまぶすこと）をしてこねる。
3. こねおわったら、ころころ丸め、てのひらで下から上へ押し広げるようにのばす。
4. 250℃オーブンで5分焼く。



好きな形に作っても楽しいです！

## 作り方【キーマカレー】

1. 玉ねぎ、にんじん、なすは大きめのみじん切りにする。  
トマト缶はキッチンばさみで小さく切っておく。
  2. 鍋に油を熱し、にんにくと玉ねぎの1/3量を入れ、軽く炒める。  
ひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。  
残りの玉ねぎ、にんじん、なすを加えてよく炒める。
  3. 水を加えて4～5分煮る。さらにトマト缶を加えて煮る。  
このとき汁が少ないようであれば水を足す。
  4. 大豆を加え、※の調味料を煮汁で溶かし、加えて煮込む。  
味がなじんだらできあがり。
- 

## 一口メモ

- なすがないときは玉ねぎやにんじんを増やしましょう
  - ナンはフライパンでもトースターでも焼けます
-