



株式会社ライナス ブランケット

昼食作り

ナン作り R8.9.26 (カレーもあるよ)

材料

米粉……150g
ドライイースト……3g
砂糖……小さじ1
塩……小さじ1/3
油……大さじ1
水……120～130ml

※衛生面や感染症対策として
マスクの持参をお願いします。

作り方

- ①ボウルに米粉・ドライイースト・砂糖・塩を入れて混ぜる。そこにぬるめの水（30～40℃くらい）120mlと油大さじ1を入れる。ヘラやスプーンで混ぜて、まとまってきたら手で均一にまとまるまでこねる。
- ②ボウルに入れてラップし、暖かいところで30～40分くらい寝かせる。少しふっくらすればOK。
- ③生地を2～3個に分け、厚さは5mmくらいにのばす。フライパンをしっかりと温め、生地を焼く。（片面2～3分ずつ。様子を見ながら。）