



野木町地産地消メニュー



106 キーマカレーとナン

調理時間 30～35分



焼きたてのナンで、
さらにおいしく！

～ひとくちメモ～

ナン生地でキーマカレーを
包んで焼けば、焼きカレー
パンのでき上がり！

【材料】

キーマカレーの材料

トマト	2個
ナス	2本
玉ねぎ	2個
豚ひき肉	200g
すりおろし生姜	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ2
油	大さじ2
カレールー	90g

ナンの材料

(A)

薄力粉・強力粉	各100g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	1つまみ

(B)

プレーンヨーグルト	120g
砂糖	13g
サラダ油	大さじ1

【作り方】

【キーマカレーの作り方】

- ① トマトとなす、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② カレールーは粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に油とひき肉、しょうが、にんにくを入れ、中火で炒める。
- ④ 玉ねぎを加え炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトとなすを加え中火のまま5分炒める。
- ⑤ 中火のまま②のカレールーを加え、全体になじむまで炒めたら出来上がり。

【ナンの作り方】

- ① ボウルにAをふるい入れ、Bも加え、よく混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなったら、手で混ぜてひとまとめにする。ボウルごとラップをして約30分休ませる。
- ③ クッキングシートに②を取り出し、4等分に丸める。めん棒に強力粉(分量外)をふり、直径13～15cmの楕円形にのばしラップをする。
- ④ フライパンを中火に熱し、油(分量外 小さじ1)と③を入れてふたをする。両面を弱めの中火で約10分ずつ焼く。