

## パン職人が教えるナン 3 種類（チーズカレー・あんバター・ネギマヨ）

材料（4 人分）

## ■生地

強力粉	550g
塩	6g
卵	50g
A ベーキングパウダー	15g
サラダ油	25g
牛乳	50g
水	300g

## ■トッピング

カレー粉	5g
カレーフィリング	50g
チーズ	10g
黒ごま	5g
ゴマ油	適量
塩	適量
あんこ	50g
バター	10g
七味	5g
マヨネーズ	30g
万能ねぎ	30g

作り方

※オーブンは 230℃ に設定し温めておく

※黒ごまにゴマ油と塩をふって炒る。

## 1 生地づくり・発酵

- ・ボールに A を入れ混ぜ合わせる。
- ・生地がまとまってきたら、ボールから出して台の上でこねる。【こね上げ温度：26℃】
- ・台に数回たたきつけ手前から奥へと折り込む。生地が滑らかになるまで繰り返す。
- ・滑らかになったら、スクッパーを使い切り分ける。 310g×3個
- ・それぞれの生地に、カレー粉・黒ごま・七味を練り込む。
- ・ボールに生地を入れ、ラップをして発酵させる。【一次発酵：30分】
- ・生地が約 2 倍に膨らんだら、ガス抜きをする。指の跡がそのまま残れば発酵終了。

## 2 生地の切り分け

- ・生地を計量し、スクッパーを使い切り分ける。 80g×4個
- ・切り分けた生地は丸め、乾燥しないように布巾をかけて休ませる。【ベンチタイム：10分】

## 3 成形

- ・生地を軽く手で押さえて平らにし、めん棒をあてていく。

## 4 トッピング

- ・小判型にした生地に、それぞれトッピングを塗る。

カレー粉生地:カレーフィリング・チーズを塗る。

黒ごま生地:あんこ・バターを塗る。

七味生地:みじん切りにした万能ねぎと、マヨネーズを塗る。

- ・塗り終わったら折りたたみ、手で伸ばす。

## 5 焼き上げ

- ・温めておいたオーブンに生地を入れ、焼成する。【230℃・10分】
- ・焼きあがったらオーブンから出し、網などの上で冷やす。

