

簡単! グリルナン



【材 料】 6枚分

強力粉	300g
塩	小さじ1
オリーブオイル（生地用）	大さじ1.5
プレーンヨーグルト	50ml
●湯（38～40℃）	150ml
●砂糖	大さじ2
●ドライイースト	小さじ1.5(6g)
オリーブオイル	適量



(1人分あたり)

カロリー
267
Kcal

糖質
37
g

【作り方】

- ① 容器に●印の湯、砂糖、ドライイーストを入れ、よく溶かします。
- ② ボウルに強力粉、塩を入れて軽く混ぜたら、中央にヨーグルト、オリーブオイルを置き軽く混ぜます。そこに①の液を注ぎながらスプーンなどで混ぜ、水分が全体になじんだら、ほぼ滑らかな表面になるまで手で捏ねます（3～5分程度）。※ベタつく時は打ち付けながら捏ねるとまとまりよくなります。ボウルに丸めた生地を入れ、濡れ布きんかラップで覆い【ガスオープン/40℃/25～30分】発酵させます。
- ③ 軽くガス抜きをして6等分にしたら、丸めて10分生地を休めます。（ベンチタイム）
- ④ 生地を手でひっぱりながら5～6mm厚さにしたら、更にナンの形にします。（めん棒でも良い）ココットプレートに貼り付けるようにのせ、刷毛で表面にオリーブオイルを塗り、【ココットプレート/5～6分】に設定し点火します。消火したら完成です。
※連続で焼く場合、2回目以降の焼き時間は3分に設定します。



(1人分あたり)

カロリー
166
Kcal

糖質
10
g

サバ缶のチーズサモサ



【材 料】 6人分

サバ水煮缶	1缶
おからパウダー	大さじ2
ミックスチーズ	60g
餃子の皮	18枚
青じそ	10枚

【作り方】

- ① ボウルにサバ水煮缶を入れてよくほぐしたら、おからパウダー、ミックスチーズを入れて都度混ぜ、さらに青じそをちぎりながら加えて混ぜます。
- ② ①を18等分にします。
- ③ 餃子の皮の縁に水をぐるりとぬり、②を真ん中に置いたら、皮の縁を三方向から持ちあげて中央で合わせ、縁を留めて三角になるようにします。
- ④ フライパンに油を2cm程度いれ、【温度設定/170℃】にして点火します。
- ⑤ 設定温度になったら③を入れ、全面を色よく揚げたら完成です。