

ナン&インドカレー

合計加熱調理時間 約 **87** 分

[1人分：900kcal/ 食塩相当量：2.2g]

あとを引く、旨みたっぷりの辛口カレー。スチコンで仕上げた本格派のナンとともに。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	-	3~5分	300℃
2	コンビ	100%	2分	180℃
3	コンビ	100%	20分	180℃
4	コンビ	100%	60分	180℃

材料 (6人分)

<材料a>	
強力粉	450g
薄力粉	225g
ドライイースト	12g
塩	大さじ 3/4
砂糖	40g
ぬるま湯	430cc
サラダ油A	適量
<材料b>	
ニンニク (みじん切り)	20g
ショウガ (みじん切り)	20g
クミンシード	小さじ1
サラダ油B	大さじ1
タマネギ (みじん切り)	900g
サラダ油C	90cc
<材料c>	
トマトの水煮 (ざく切り)	450g
水	1500cc
チキンコンソメの素	3個
トマトピューレ	大さじ3
コリアンダー：粉末	大さじ3
ターメリック	大さじ1
ガラムマサラ	大さじ1
レッドペッパー	小さじ 3/4~
塩	小さじ1・ 1/4
<材料d>	
鶏手羽元 (塩水で洗って水気を取る)	18本
塩	小さじ 3/4
こしょう	少々
サラダ油D	大さじ1・ 1/2

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. ボールにく材料a>を入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えてよくこね、まとまってきたら丸めてラップをしてしばらく置く。
2. 1の生地が2倍の大きさになったらガス抜きをして6等分にし、乾いた布巾をかけて5分休ませる。
3. 2の生地を麺棒で伸ばして形を整え、20mmのホテルパン3枚に2枚ずつのせて表面にサラダ油Aを塗る。【設定1】で予熱後、空の20mmのホテルパン1枚を1段目に入れ、生地のホテルパンを2・3・4段目に入れて、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 20mmのホテルパン1枚にく材料b>を広げてのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、タマネギ、サラダ油Cを加えて混ぜ合わせ、2枚のホテルパンに分けて、【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から10分後、6のホテルパンを取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、65mmのホテルパン1枚に移し入れてく材料c>を加える。
9. ボールにく材料d>を入れて混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げてのせる。
10. 8、9のホテルパンを、【設定4】で予熱後、加熱する。
11. 加熱開始から20分後、10のホテルパンを取り出し、65mmのホテルパンに20mmのホテルパンの鶏肉を焼き汁ごと入れ、スチコンに戻し入れる。
12. 加熱完了後、11のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆生地が膨らむ時間は、季節によって変わるので時間を調節すること。（目安30分～1時間）
- ◆生地を休ませることにより、生地が引き伸ばしやすくなる。
- ◆ナンを焼く時、焼き過ぎ防止のために最上段に空のホテルパンをセットすること。
- ◆作り方4でホテルパンを取り出す際、ホテルパンが熱くなっているので、やけどに注意すること。