

# 米粉のナン

生地 zu いろいろな野菜を練りこめます



## 材料・分量（4人分）

- パン用米粉（20%グルテン入り）150g
- 砂糖3g（小さじ1）
- 塩2g（小さじ1/2）
- ドライイースト2g（小さじ1/2）
- ぬるま湯 小さじ1（ドライイースト用）
- ぬるま湯 130cc～140cc または  
A（ゆでたほうれん草50gと  
ぬるま湯100～110cc）  
B（蒸したカボチャ60g）  
C（煮たトマト150g）
- サラダ油 大さじ1

## 作り方

1. ドライイーストを大さじ1のぬるま湯で溶いておく。
2. フードプロセッサーに米粉、砂糖、塩、ぬるま湯で溶いたドライイーストを入れ、1・2回機械を回して軽く混ぜる。  
  
ぬるま湯を入れ、フードプロセッサーを回す。（ぬるま湯130～140ccのかわりに Aゆでたほうれん草+ぬるま湯、B蒸したカボチャ C煮たトマト150gはこの時加えて機械を回す。）なめらかになったら油を加えて更に回す。
3. ひとまとめにし、ぬれ布巾をかけ、温かいところで30分休ませる。
4. 生地4等分にし、ひとつずつ丸めてぬれ布巾をかけ、温かいところで10分休ませる。
5. 平たく伸ばし、両面をフライパンや魚焼きグリルで焼く。

（5の生地を冷蔵庫で保存できます。うすくのばしてピザ生地にもなり、二次発酵をしてオープンで焼くとパンにもなります）