
【主食】ナン

【材料（6枚分）1枚分：272kcal、塩分0.9g】

*A

┌小麦粉（強力粉または薄力粉）	320g
インスタントドライイースト	小さじ2・6g
砂糖	大さじ4・36g
塩	小さじ1・5g
└バター	大さじ2・26g
牛乳	160ml

【下準備】

- ① フードプロセッサーにAを入れて全体を混ぜる。牛乳を少量ずつ注ぎ入れ、生地がほぼまとまるまで攪拌する。
- ② まな板の上に①の生地を取り出し、表面がなめらかになるまでこねて、丸く形を整える。
- ③ ボウルにサラダ油（分量外）をうすく塗り、生地のとじ目を下にして入れ、ふんわりとラップをして、35～45度で30～40分ほどおいて発酵させる。生地が2倍くらいにふくらんだらよい。

【作り方 調理時間：約100分】

- ④ まな板に生地を取り出す。やさしくおしつぶして、ガス抜きをしてから6等分に切り分けて丸める。
- ⑤ 直径10cmくらいにのばしてから、両手でひっぱりながら、幅15cm×長さ20cmほどの木の葉型にのばす。
- ⑥ オーブンの天板に並べ、170℃で8～10分焼く。
（またはフライパンに2枚を並べ、フタをして弱火で5～6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたたびフタをして、3～4分焼く。）

【主菜】大豆といんげん豆のチリコンカン

【材料（4人分） 1人分：294kcal、塩分1.8g】

大豆（水煮）	100 g
赤いんげん豆（水煮）	100 g
あいびき肉	200 g
* A	
┌たまねぎ	1 個
└にんじん	1/2 本
* B	
┌トマト缶（ダイスカット）	1/2 缶・200 g
┌にんにく（すりおろし）	大さじ 1/2
┌しょうが（すりおろし）	小さじ 1/2
┌固形スープの素	1 個
┌水	1/2 カップ・100ml
┌ケチャップ	大さじ 2
┌ウスターソース	大さじ 1
┌砂糖	小さじ 1/2
└ローリエ	1 枚
オリーブオイル	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1 と 1/2・10 g
塩・こしょう	各少々

【下準備】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 固形スープの素は刻む。ボウルにBを混ぜる。

【作り方 調理時間：約 30 分】

- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、Aを加えてふたをし、ときどき混ぜて焦げないように注意しながら約 10 分蒸らし炒めにする。
- ④ 中火にし、ひき肉、カレー粉を加えてひき肉をばらばらにしながら 2～3 分炒める。
- ⑤ 大豆、赤いんげん豆、Bを加え、ひと煮立ちしたら弱火にし、ときどき混ぜながら約 15 分煮る。塩・こしょうを加えて調味する。

【副菜】ツナサラダ

【材料（4人分） 1人分：45kcal、塩分0.2g】

ベビーリーフ	小1袋・40g
ミニトマト	12個
ツナ缶	小1缶・缶汁を切って正味60g
好みのドレッシング	小さじ4

【作り方 調理時間：約5分】

- ① ツナ缶は缶汁を切る。ミニトマトはへたをとる。
 - ② 器に野菜、ツナを盛り、好みのドレッシングを添える。
-

【乳製品】ラッシー

【材料（1人分） 1人分：102kcal、塩分0.1g】

*A

┌プレーンヨーグルト（無糖）	1/4カップ・50g
牛乳	1/4カップ・50g
砂糖	小さじ1～大さじ1/2
└レモン汁	小さじ1/2～小さじ1
炭酸水	1/4カップ・50g
レモンスライス	適宜

【作り方 調理時間：約5分】

- ① グラスにAを入れて混ぜる。炭酸水を入れて混ぜ、レモンスライスを添える。