

～ナン 4枚分～

《材料》

強力粉 80g
でんぷん薄力粉 120g
ヨーグルト 30g
ベーキングパウダー 4g
ドライイースト 1.2g
はちみつ 40g
水 105g



《作り方》

ホームベーカリーで発酵までします。

4等分してテフロン加工のフライパンで小さじ半の油で焼きます。

※2枚は薄めに焼いてピザ生地の代わりにして食べてみましたがなかなかおいしかったです。

《栄養成分》

1枚あたり 269kcal たんぱく質 3.097g 塩分 0.3g