



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん！キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの
台所

Supported by

Desaki

— トマト —



1人前：約224kcal

トマトナン

[材料(4人分)]

トマトのすりおろし	150g
強力粉	100g
薄力粉	100g
塩	小1
オリーブオイル	大1
ドライイースト	3g

[作り方]

- ①全ての材料を混ぜ合わせて捏ねます。
※耳たぶの柔らかさを基準にトマトと強力粉で調整してください。
- ②生地の表面がなめらかで粉っぽさが無くなるまで捏ねたら、ボウルにいれてラップをして暖かい場所で1時間ほど寝かせます。
※生地が倍くらいに膨らんだらOKです。
- ③生地を4等分にして麺棒などで伸ばし、熱したフライパンやホットプレートで油をひかず中火で両面を焼きます。カレーに添えてできあがり。
※トントンと軽く叩いて 固い感じがしたら焼き上がりのサインです♪