

パル委員会で夏休み親子クッキングを開催しました!!

2025年7月30日(水)

～メニュー～

- ☆バターチキンカレー
- ☆フライパンで簡単 もっちりナン
- ☆ハッシュドポテト
- ☆ヨーグルトムース



中学生の料理男子をもつパル委員さんからのメニュー提案で夏休み親子クッキングを開催することになりました。

安全に考慮しながらもできる作業は子供に任せることで、子供自ら食事作りの過程にかかわり、自分で作った料理を食べるうれしさを実感してもらえ、一緒に料理をつくることでパル委員同士のコミュニケーションを深めることが出来ました!!

特に子供同士のやりとりが微笑ましく、中学生の子供達が小学生幼稚園児に教えて一緒に料理している姿に成長を感じました。

今回は、メニューの中からフライパンで簡単 もっちりナンのレシピを紹介させていただきます。

☆フライパンで簡単 もっちりナン

材料(4枚分)

- 強力小麦粉 200g
- 砂糖 10g
- 塩 3g
- ドライイースト 3g
- ぬるま湯 130g
- 溶かしバター 10g



保存版 毎週企画 ぐらしの定番品のチラシはご存じでしょうか?

組合員さんの「ないと困る」の声に
応えて、今回使用した強力小麦粉を
はじめ、調味料・ビール・お酒が
毎週買えるようになっています!

3カ月に1回「保存版」として
チラシが配布されています。
(次回は2025年10月下旬に配布予定)

もちもちに仕上げるポイント!

生地をしっかりとこねる工程が、もちもち食感を作るポイントです。
水分量の多い生地はこねるのが難しいため、生地をボウルに打ち付けるようにしてこねましょう!
また、蓋をして蒸し焼きにすることもポイントです。
生地水分を閉じ込め、ふっくらやわらかい食感に仕上がります。

普段なかなか作ることのないメニューでしたが本格的な料理を作ることができとても美味しかったです。貴重な体験になりました。

① ボウルに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れ混ぜ合わせます。ぬるま湯、溶かしバターを加え生地がざっくりとまとまるまで混ぜます。



② 生地がなめらかになるまで10分程こねる。生地をつかんで持ち上げ、打ち付けるように落とす作業を繰り返す。



③ 生地をまるめてボウルに入れラップをして1時間くらい常温で発酵させます。



1時間後



④ 台に打ち粉をし生地を台に移し4分割し丸めてラップ or ボウルをかぶせ15分程休ませます。



⑤ めん棒で生地を薄くのぼしナンの形にします。

ハート♡の形にしている女子も!!



⑥ フライパンを中火にかけて薄くサラダ油をひきます。

※今回は、ホットプレートを使用しました。

⑦ 生地を入れ、蓋をして中火のまま20～30秒焼くひっくり返し弱火にして蓋をして1分半～2分焼くもう一度ひっくり返し蓋をして1分程焼きます。
※ホットプレートでは、片面3～4分程焼きました。(蓋をして両面焼き目がつくまで焼く感じです。)

お使いの器具によっても火力が異なりますので焼き時間微調整してくださいね。



発行:旭地域活動委員会