



もっちりナンでタンドリー チキン風サンド

所要時間

40
MIN

発酵なし！薄力粉で作るもちもちしっとりのお手軽ナン。市販のサラダチキンと簡単カレーソースを挟めばあっという間にタンドリーチキン風！

【材料（4人分）】

A	CO・OP薄力小麦粉.....	200g
	CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス.....	120g
	蜂蜜・オリーブ油.....	各大さじ1
	塩.....	小さじ1/2
	バター.....	少々
	CO・OPみんなのコープカレー（刻む）.....	1皿分
B	CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス.....	大さじ1
	トマトケチャップ、マヨネーズ.....	各小さじ1
C	レタス（ちぎる）.....	2～3枚
	トマト（輪切り）.....	1玉
	CO・OP国産若鶏のサラダチキンプレーン(薄切り)...	200g

【作り方】

1 ボウルにAを入れて混ぜ、滑らかになるまでこねる。ボウルにラップをかけて室温で15分程度休ませる。

※こねている時は少しべたつきますが、休ませることで扱いやすい状態になります。

2 手にオリーブ油（分量外）を付けて1を4等分に分ける。油を引いてないフライパンに貼り付けるようにして薄いしずく型に伸ばす。中火にかけて3～4分焼き、焼き色が付いたらひっくり返して約2分焼く。熱いうちに片面にバターを塗っておく。

3 カレールウを湯大さじ1で溶き、Bを混ぜ合わせてソースを作る。2のバターの面にCを順にのせ、ソースをかけて挟む。