

◎材料(長さ22~25cm 4枚分) 調理時間 50分
ナンミックス……………1袋(200g)★

★はキットに含まれています。

水……………1/2カップ(100ml)
サラダ油(またはオリーブ油)……………小さじ1(5ml)

※オリーブ油を使用すると、風味が増します。

◎つくり方

①ボウルにナンミックス、水1/2カップ(100ml)、サラダ油(またはオリーブ油)小さじ1(5ml)を入れて、シリコンスパチュラ(調理ペラ)でひとまとまりになるまで混ぜます。次に、なめらかになるまで手で約5分よくこねます。(最初は手にくっつきませんが、徐々にまとまってきます。)



②①の生地を4等分し生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかけて室温で約10分ねかせます。

③まな板の上に生地をのせ、めん棒を使って長さ25~28cmのだ円状に伸ばします。(生地がまな板にくっつきやすいのでご注意ください。)



④フライパンを中火で熱し、③の生地をのせてフライパンにふたをします。生地の表面がぼこぼこ膨れてくるまで1~2分焼きます。(※フッ素加工していないフライパンの場合は、薄くサラダ油をひいてください。)

⑤フライパンのふたをとり、生地を裏返して弱火にし、焼き色がつくまで約1分焼きます。

お好みで、できあがったナンにバターを塗ってもおいしく召し上がれます。

ご注意

●ナンを焼く時に、電子レンジは使用しないでください。●開封の際に袋や切り口で手指を切らないようご注意ください。●開封の際に中身が飛び散ることがありますので、ご注意ください。●調理中はその場所から絶対に離れないでください。また、お子様だけの取り扱いを避けてください。●調理およびお召し上げの際は、ヤケドにご注意ください。●本品は熱源または火気のそばに近づけないでください。●開封後は保存できませんので、必ず一度に使い切ってください。●調理後はお早めにお召し上がりください。

無印良品 フライパンでつくる ナン

●名称:ナンミックス●原材料名:小麦粉(国内製造)、砂糖、パネーネ種粉末、食塩/トハラコース、膨脹剤、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦を含む)●内容量:200g
●賞味期限:表面上部に記載(開封前)●保存方法:直射日光・高温多湿の場所を避けて保存してください。●販売者:株式会社良品計画 東京都文京区後楽2-5-1
製造所:日東富士製粉株式会社 静岡工場 静岡県静岡市清水区清開3-1-18

本品に含まれる
アレルギー

小麦
wheat

卵・乳成分を含む製品と共通の設備で
製造していますので、ご注意ください。

万一商品に不都合がございましたら、お手数ですが現品と外装を保管の上、下記お客様相談室又はお買い上げの店舗までご連絡ください。お取替えさせていただきます。

株式会社良品計画
お客様相談室電話 0120-14-6404
www.muji.com

◎アレンジメニュー
チーズクルチャのつくり方

◎材料(直径12~15cm 4枚分) 調理時間 50分
ナンミックス……………1袋(200g)★

★はキットに含まれています。

水……………1/2カップ(100ml)
サラダ油(またはオリーブ油)……………小さじ1(5ml)

ビザ用チーズ……………約120g
※オリーブ油を使用すると、風味が増します。

◎つくり方

①ナンのつくり方①~②と同様にして生地をつくります。
②まな板の上に生地をのせ、めん棒を使って直径12~15cmの円形に伸ばします。
③伸ばした生地の中央にビザ用チーズを約30gのせ、周囲の生地を寄せてしっかりと閉じます。



④めん棒で直径約15cmの円形になるよう平らに伸ばし、形を整えます。



⑤フライパンを中火で熱し、④の生地をのせてフライパンにふたをし、焼き色がつくまで約2分焼きます。(※フッ素加工していないフライパンの場合は、薄くサラダ油をひいてください。)

⑥生地を裏返して弱火にし、焼き色がつくまで約1分焼きます。



調理例

栄養成分表示(1袋200g当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 695kcal |
| たんぱく質 | 24.0g |
| 脂質 | 2.4g |
| 炭水化物 | 144.4g |
| 食塩相当量 | 2.6g |

この表示値は、目安です。

2402011



◎材料(長さ22~25cm 4枚分) 調理時間 50分
ナンミックス……………1袋(200g)★

★はキットに含まれています。

水……………1/2カップ(100ml)
サラダ油(またはオリーブ油)……………小さじ1(5ml)

※オリーブ油を使用すると、風味が増します。

◎つくり方

①ボウルにナンミックス、水1/2カップ(100ml)、サラダ油(またはオリーブ油)小さじ1(5ml)を入れて、シリコンスパチュラ(調理ペラ)でひとまとまりになるまで混ぜます。次に、なめらかになるまで手で約5分よくこねます。(最初は手にくっつきませんが、徐々にまとまってきます。)



②①の生地を4等分し生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかけて室温で約10分ねかせます。

③まな板の上に生地をのせ、めん棒を使って長さ25~28cmのだ円状に伸ばします。(生地がまな板にくっつきやすいのでご注意ください。)



④フライパンを中火で熱し、③の生地をのせてフライパンにふたをします。生地の表面がぼこぼこ膨れてくるまで1~2分焼きます。(※フッ素加工していないフライパンの場合は、薄くサラダ油をひいてください。)

⑤フライパンのふたをとり、生地を裏返して弱火にし、焼き色がつくまで約1分焼きます。お好みで、できあがったナンにバターを塗ってもおいしく召し上がれます。

ご注意

●ナンを焼く時に、電子レンジは使用しないでください。●開封の際に袋や切り口で手指を切らないようご注意ください。●開封の際に中身が飛び散ることがありますので、ご注意ください。●調理中はその場所から絶対に離れないでください。また、お子様だけの取り扱いには避けてください。●調理およびお召し上がりの際は、ヤケドにご注意ください。●本品は熱源または火気のそばに近づけないでください。●開封後は保存できませんので、必ず一度に使い切ってください。●調理後はお早めにお召し上がりください。

無印良品 フライパンでつくる ナン

●名称:ナンミックス●原材料名:小麦粉(国内製造)、砂糖、バネーネ種粉末、食塩/トレハロース、膨脹剤、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦を含む)●内容量:200g
●賞味期限:表面上部に記載(開封前)●保存方法:直射日光・高温多湿の場所を避けて保存してください。●販売者:株式会社良品計画 東京都文京区後楽2-5-1
製造所:日東富士製粉株式会社 埼玉工場 埼玉県熊谷市御稜威ヶ原611-11

本品に含まれる **小麦**
アレルゲン wheat

卵・乳成分を含む製品と共通の設備で製造していますので、ご注意ください。

万一商品に不都合がございましたら、お手数ですが現品と外装を保管の上、下記お客様相談室又はお買い上げの店舗までご連絡ください。お取替えさせていただきます。

株式会社良品計画
お客様相談室電話 0120-14-6404
www.muji.com



◎アレンジメニュー

チーズクルチャのつくり方

◎材料(直径12~15cm 4枚分) 調理時間 50分
ナンミックス……………1袋(200g)★

★はキットに含まれています。

水……………1/2カップ(100ml)
サラダ油(またはオリーブ油)……………小さじ1(5ml)

ピザ用チーズ……………約120g

※オリーブ油を使用すると、風味が増します。

◎つくり方

①ナンのつくり方①~②と同様にして生地をつくります。
②まな板の上に生地をのせ、めん棒を使って直径12~15cmの円形に伸ばします。
③伸ばした生地の中央にピザ用チーズを約30gのせ、周囲の生地を寄せてしっかりと閉じます。



④めん棒で直径約15cmの円形になるよう平らに伸ばし、形を整えます。

⑤フライパンを中火で熱し、④の生地をのせフライパンにふたをし、焼き色がつくまで約2分焼きます。(※フッ素加工していないフライパンの場合は、薄くサラダ油をひいてください。)

⑥生地を裏返して弱火にし、焼き色がつくまで約1分焼きます。



調理例

| 栄養成分表示(1袋200g当たり) | |
|-------------------|---------|
| エネルギー | 695kcal |
| たんぱく質 | 24.0g |
| 脂質 | 2.4g |
| 炭水化物 | 144.4g |
| 食塩相当量 | 2.6g |

この表示値は、目安です。

