



千春ちゃん今週はコレ!



ナンドック

- ①ウインナ(ロングタイプ)はソテー(またはゆでて)、ナンはトースター(1000ℓ)で1~2分焼く
- ②ナンにレタス、①のウインナをのせ、みじん切りしたタマネギをトッピングする
- ③好みでケチャップ、マスタード(粒マスタードでも)をかける

ナンタコス

- ①ナン(70ℓ)にトマトソースを塗り、オーブントースター(1000ℓ)で1~2分焼く
- ②レタス、コーン、カットしたトマト(アボカドや水菜など)、タコミート(炒めたひき肉)、チーズ(シュレットタイプ)、市販のサルサソースを好みの量トッピングして完成

フレンチトースト風のナン

- ①ナンは、大きいサイズなら食べやすい大きさ(1人分目安50ℓ)に切る
- ②卵(1個)を泡立て器でほぐし、砂糖(10ℓ)を加え混ぜ、さらに牛乳(100ℓ)をいれて混ぜる
- ③バットなどに②の液をいれ、①の2人分を1時間程度漬けておく
- ④フライパンでバターをよく熱して軽く焦げ目がつくまで焼く。好みでメープルシロップ、バターをのせて完成

カレーのナンピザ

- ①ナン(目安70ℓ)にカレーをぬる
- ②さらにチーズをのせてから、好みの野菜(ピーマンなど)をトッピング。好みでブラックペッパーを全体にふる
- ③トースター(1000ℓ)で3~4分焼いて完成



達人内山さんがナンでも教えます

暑い季節はカレーの出番が多いのですが、みなさんの家はどうですか? ちょっと多めに作ったほうがおいしいカレーです



食器としての役目も

ちょっとアレンジで ナンバーワンの一品

大好評 手のばしナン

ジェーシー・コムサによると、市販ナンの年間出荷数は、ここ数年、右肩上がりの伸びを見せており、特に8月は、4月と比較すると毎年約1.5倍も出荷数が伸長。この時期、ナンは人気なんです。内山さんお薦めは同社の「手

のばしナン」。1枚1枚手で伸ばして作っており、熟練スタッフになると1時間で1000枚伸ばすとか。木の葉形で、とがった葉先のほうは薄めなので焼いた時にパリッとした軽い感じに、幅広のほうはモチっとしたボリューム感があり、1枚のナンで食感の違いが楽しめるのが手伸ばしの特徴だそうです。

♪ タコスは見ても鮮やか。ナンドッグのように食べやすい形に折れるのも良いですね。内山さんによると「ナンは食材を包み手で持って食べられるので、食器としての役目もあって楽しみながら食事を口に運ぶことができます」とのこと。カレーはもちろん、残ったおかずやサラダやチーズなど好みの具を包んでワイワイと食べるナンランチも、喜ばれそうです。(井上千春)

▲▲ ナンの達人ジェーシー・コムサの内山俊樹さん
が、半端に残ると次の日のアレンジに頭を悩ますところ。今週はエスニックブレッドのパイオニア、ジェーシー・コムサのナンスペシャルリスト・内山俊樹さんに、アレンジを教えてくださいましたよ。

用意するのは市販のナン。ナンって、インドカレーなど専門店食べるイメージがあったけど、最近よくスーパーで見かけますね。そのままナンにカレーをつけて食べるのも美味です。残ったカレーをソースにして、チーズと野菜をのせてナンを焼けば、簡単にカレーピザができます。すごい。これ、余ったパスタソースでも良いですね。家にナンがあればいろいろ楽しめそう。

【プレゼントは前ページに】

◆千春ちゃん井上千春記者「記者」フレンチトースト風ナン 茨城県生まれ。レジャー担当はクセになる食感です」

骨盤パタパタストレッチ



1 おおむけに寝て、少し脚を開いてひざを立てる

10回x2セット

いすけ) ダイエット ナー。ホットヨガ A.V.A運営のダイエー施設「L.A.V.Aビル」で延べ約44

暑い外気と、エアコンだった室内の温度差に、を崩していませんか? が落ちやすいのもこの特徴です! 体に良いもおいしく食べて、心身をさせたいですね。今週は、私が主宰してL.A.V.Aビルで伊豆豆まかない食をご紹介します! 豆ねばねば丼です。作



今月のお題 美人

突然の来客③ 導線 with to do list

- 最初の場所、インターホンなど外回り呼び音を鳴らすボタンの汚れ、玄関のドアなど汚れが気になる場所をさっと拭く
- 玄関をきれいに



お客様を迎える掃除のポイントと前回は「視線」の触れましたが、今うひとつ大切な「でのお掃除についてくる所からおでの移動経路をに。毛先を斜めに、カット歯ブラシ、

細貝チーフの