

◎ 大豆のフムス ◎

2022年3月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

フムスは中東のひよこ豆のペーストです。
そのまま食べてもおいしいフムス。生野菜やトーストにつけるとワインにぴったりなおつまみに♪
日本人になじみやすい大豆をたっぷり使ったヘルシーメニューです。

■材料（2人分）

A ゆでた大豆	200g
A 大豆のゆで汁か水	50ml
A エキストラヴァージンオリーブオイル	大さじ3
A 白ごまペースト	大さじ1
A レモン汁	小さじ2
A 塩・胡椒・クミン	各適量
B パセリの葉 (仕上げ用)	15g
好みの生野菜	各適量
好みのトースト	各適量
エキストラヴァージンオリーブオイル	適量



フードプロセッサーにAを入れ、滑らかになるまで攪拌する。

1 (フードプロセッサーがない場合はすり鉢)
半量を取り出し皿にのせる。(フムス)
残りの半分にBのパセリを加え均一になるまで攪拌する。(パセリフムス)

2 添えるトーストはバケットやチャパタなどを薄切りにしオリーブオイルを塗ってカリカリになるまで焼く。

3 皿に①のフムスとパセリフムスを2色分けてのせ、エキストラヴァージンオリーブオイルをたっぷりとかける。好みの野菜やトーストを添える。

◆ポイント◆

■今回半量にパセリを加え、香りとお色を楽しむレシピにしましたがシンプルにパセリを使用しなくてもおいしいです。

■フムス

中東のひよこ豆のペースト。「ひよこ豆」ことをアラビア語で「フムス」というので大豆の場合はフムスと言ったらいけないのかもしれませんが(笑)

■日本人の1日の豆類摂取目標は60g 日々の食事に取り入れて健康をめざしましょう

