



春ニンジンの フムス

ふわっとした食感が特徴！
オレンジ色の優しい色合いが春らしい一品です。

[材料] 2人分

春にんじん ———— 小1本
 ひよこ豆 (缶) ———— 200g
 にんにく ———— 1かけ
 白ごまペースト ———— 大さじ1
 レモン果汁 ———— 大さじ1
 オリーブ油 ———— 大さじ1.5
 水 ———— 大さじ1

トッピング

にんじん・ひよこ豆・パセリ・
 パプリカパウダー・オリーブ油

添え物

パン・クラッカー・野菜スティックなど

[作り方]

1

よく洗った春にんじんを、皮をむかずに輪切りにし、レンジで串が通る柔らかさになるまで加熱する。

2

ひよこ豆に熱湯をかけ、缶の臭みをとる。
 (乾燥豆を使う時は12時間ほど浸水させ、ゆでる。)

3

①、②、にんにくをフードプロセッサーに入れてかくはんする。
 白ごまペースト、レモン果汁、オリーブ油、塩を入れ、少しずつ差し水をしながら、滑らかになるまで混ぜる。

4

③に塩を加え、味を調える。

5

パセリをみじん切りにする。

④を皿に盛り、中央にオリーブ油を入れる。

6

ひよこ豆やにんじんをトッピングし、パセリを散らす。
 パプリカパウダーをふりかければ完成！
 パンやクラッカーなどにつけてお召し上がり下さい。

