

ひよこ豆のファラフェル

🕒 調理時間: 20分

🍴 1人分の野菜摂取量<119g>

🌿 材料 (2人分)



ひよこ豆(乾燥)	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
コリアンダー	30g
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	少々
レモン汁	小さじ1
クミンパウダー	適量
オールスパイス	適量
オリーブオイル	大さじ1~2
～タヒニソース～	
白ねりごま	大さじ1
プレーンヨーグルト	50cc
にんにく(おろし)	1かけ
レモン汁	大さじ1

🌿 作り方

1. ひよこ豆はたっぷりの水に2~3時間つける。圧力鍋に、ひよこ豆と水2カップ入れてフタをロックする。中火にかけて圧力表示ピンがレベル2に上がったならその状態を維持するように火を調節して7分間加圧する。火を止めてそのまま自然放置し、圧力表示ピンが完全に下がったらフタを開けてザルに上げる。

2. タヒニソースを作る。にんにくはすりおろす。ボウルに～タヒニソース～の材料を入れて混ぜておく。

3. フードプロセッサーに玉ねぎ、にんにく、コリアンダーを入れてみじん切りにしてボウルにうつす。ひよこ豆もフードプロセッサーでおから状にしてボウルにうつし、塩、ブラックペッパー、レモン汁、クミンパウダー、オールスパイスを加えてしっかり混ぜ合わせる。

4. 3を一口大の三角形に形をととのえる。鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませてファラフェルのたねを並べ、フタをして弱火にする。両面焼き色をつける。(約10分)

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 1人分の食塩相当量を0.3gにおさえています。
- ◆ 本来は油で揚げるところを少量の油で焼くことで、ヘルシーに仕上げています。