

山芋とりんごのソテーフムス添え



作り方

《フムスを作る》

- 1 ひよこ豆は一晩水に浸し、鍋でやわらかくなるまで煮る。
- 2 1とAをフードプロセッサーで混ぜ合わせペースト状にする。

《山芋とりんごのソテー》

- 3 長芋は1.3cmくらいの輪切りにし、表面がきつね色になるまでフライパンで素焼きにし、いったん取り出す。
- 4 薄めのくし切りにしたりんごを、はちみつ、水で軽く煮詰め、バルサミコ酢と3を加えてからめる。

《盛り付け》

- 5 4を皿に並べ、2を添える。好みにフムスに粉末ペッパーをふりかける。

材料（2人分）

長芋	1本 (20cm程度)
りんご	1/2個
はちみつ	大さじ1
水	100cc
バルサミコ酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ひよこ豆	100g
粉末ペッパー	少々
ねり白ごま	大さじ1
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
クミンシード	小さじ1
にんにく	1/2片
塩・こしょう	適量

《1人分の栄養価》
エネルギー 368kcal

塩分 0.5g



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

長芋の代わりにレンコン、りんごの代わりにオレンジなどを使ってもおいしいです。

余ったフムスはパンに塗って食べるのがおすすめです！

ホームパーティーにおすすめのヘルシーメニューです！