

濃厚フムス

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：438kcal／食塩相当量：0.3g]

※1人あたり100gとして計算。＜材料b＞は含みません。

高タンパク質で栄養豊富なひよこ豆に、動物性の脂を加えてよりコク深く。
肉料理の付け合わせやパンなどにのせて召し上がれ。



分量

仕上がり1740g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	15分	100℃	—
2	コンビ	100%	20分	160℃	—

材料（仕上がり1740g）

ひよこ豆	450g
＜材料a＞	
豆のもどし水	750g
ラード	200g
練りごま：白	70g
レモン汁	70g
粉チーズ	大さじ3
ニンニク（すりおろし）	大さじ2
カイエンペッパー	大さじ 1/2
塩	大さじ 1/2
＜材料b＞	
ラム肉のロースト	適量
ズッキーニ（少量のオリーブオイルで焼く）	適量
ミニキャロット（少量のオリーブオイルで焼く）	適量
ベビーリーフ	適量
タイム	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ひよこ豆は重量の3倍の水に一晩漬けてふやかす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に、ひよこ豆を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水に浸して皮をとる。
3. フードプロセッサーに2、＜材料a＞を入れてペースト状にする。
4. 65mmのホテルパン1枚に3を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 4を器に盛り、＜材料b＞を添える。