



ほうれん草のフムス

ご存じの通り、ホウレンソウはビタミン類やミネラルなどが非常に豊富な緑黄色野菜です。冬場はさらに栄養価がアップし甘味も増します。

1. ほうれん草は洗ってザク切りにする。
フードプロセッサーにほうれん草とひよこ豆（水煮）、ニンニク、練りゴマペースト、レモン汁を入れて攪拌する。
2. なめらかになったら塩を加えて味を調える。器に盛り、オリーブオイルをまわしかけ、パプリカパウダーをふる。
3. 好みの野菜やクラッカー、バゲットなどを添え、フムスをディップとしていただく。

Point!

アボカドや豆腐を加えると
よりなめらかで
食べ易くなります