



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

フムス



【材料】(作りやすい分量 約2~3人分)

・ひよこ豆 (ゆでたもの)	80g	
(※缶詰・ドライパックでもOK)		
A	・にんにくすりおろし	1/2 かけ分
	・レモン汁	大さじ 1/2
	・塩	ふたつまみ
	・胡椒	少々
	・練りごま	大さじ 1/2
	・オリーブ油	大さじ 1/2
	・水 (とろみ調整用)	適量

【作り方】

1. フードプロセッサーにひよこ豆を入れ、なめらかになるまでかける。
2. 1に A を加え、なめらかになるまでさらにフードプロセッサーにかけて出来上がり。
3. ディップが硬い場合には、水を少しずつ加えてとろみ加減を調整する。
4. スティック野菜やパンなどにつけていただく。

【1人分】

エネルギー	67Kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	3.5g	炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.8g		



人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ

フムスは中東や地中海地域で食べられている伝統的な家庭料理です。ゆでたひよこ豆に「タヒニ」と呼ばれる調味料を加えて作ります。「タヒニ」は白ごまを原料としたペーストです。今回のレシピでは白練りごまを使っています。練りごまに比べ「タヒニ」のほうがなめらかな食感のため、練りごまが固い場合には水を加えてとろみ加減を調整します。

ひよこ豆は栄養価の高い豆として知られており、良質なタンパク質をはじめとして、食物繊維、ビタミンB群などの栄養素を含んでいます。たんぱく質は肉、魚、卵、乳製品のような動物性たんぱく質と大豆などの植物性たんぱく質をバランス良く食べることが大切です。

豆は乾物の他にも缶詰やドライパックなどでも市販されています。ドライパックは開封してそのまま食べることもできますが、煮る、炒めるなど加熱調理をしても美味しく食べられます。日持ちするので、豆製品の摂取が少ない場合にはすぐに食べられるようストックしておくこともおすすめです。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

