

## 塩鯖と大豆のファラフェル

材料)

塩鯖肩身 1 枚 (220g)

茹で大豆 188g

クミンシード 小さじ 1

無糖ヨーグルト 90g

エシャロット(20g)

プチトマト 1 個

オリーブオイル大さじ 1

きゅうり 1 本 (40g)

サニーレタス適量

ニンニク (なくてもよい)



作り方)

1. 塩鯖をフードプロセッサーで攪拌する。
2. 茹で大豆加えてさらに攪拌し、クミンも途中で入れて混ぜる。茹で大豆は粒感が残っていて良い。フライパンにクッキングシートひいて、ファラフェルを一口サイズに丸めて置き、火にかける。片面 1 分半、裏返して 1 分半、さらにヒックリ返して 1 分を目安に。
3. エシャロット (紫玉ねぎや玉ねぎでも良い) はみじん切りに、きゅうり、ミニトマトはあられ切りにする。
4. ボウルにヨーグルト、オリーブオイルを入れ、エシャロット、きゅうり、トマトを入れ、胡椒をしっかり降ってよく混ぜ、これをソースとする。
5. サニーレタスやチンゲン菜など巻きやすい葉野菜で包んでソースをかける。