

# いんげんのフムス

march's march



@march

## ■材料■ (4人分)

・いんげん	200g
・にんにく	1片
・オリーブオイル	20cc
・白練りごま	大匙1
・塩	小匙1/2
・クミンパウダー	少々

## ■作り方■

- 1 いんげんは洗ってヘタとスジを取り沸騰したお湯に入れて塩少々を加えて5分ほど茹でる
- 2 1をざるに上げて、ざく切りにして、すべての材料をフードプロセッサーに入れてペーストにする。
- 3 味を見て、塩とクミンパウダーを好みの量足す。