

KITCHEN TOWN TOKYO

エイジレス × ライフデザイン 講師 ▶ 中村 奈津子 先生

食と美容と生き方と。

エイジレス目指すあなたのビューティーレシピ

フムス (ハムス)

材料 作りやすい量

ひよこ豆水煮缶詰・・・1/2缶
(缶汁・・・大さじ2~3)
白練りごま・・・大さじ3~4
EXVオリーブオイル・・・大さじ2
にんにく・・・1片
レモン汁・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
ピタパン・・・適宜
パブリカパウダー・・・適宜

作り方

- ① すべての材料をブレンダーやフードプロセッサーでピューレ状にする。
- ② ピタパンなどに添える。

ファラフェル

材料 2人分

ひよこ豆水煮 (レトルトの方が固くて良)
・・・250g
玉葱・・・1/2個
にんにく・・・1片
パセリ・・・1茎
カレー粉・・・小さじ1/2
塩・・・小さじ1/2
植物油・・・適宜
無糖ヨーグルト・・・適宜
トマトサルサソース・・・適宜
ピタパン・・・適宜
ミックスリーフ・・・適宜

作り方

- ① ひよこ豆はフードプロセッサーなどで粗つぶしする。
- ② 玉葱、にんにく、パセリはみじん切りして、①に合わせる。
- ③ 調味料で味を整えて、丸く成形して、170度油でこんがりするまで揚げる。
- ④ 好みでソースを添えたり、ピタサンドにする。

鶏もも肉のトマト煮クスクス添え

材料 2人分

鶏もも肉・・・200g
ズッキーニ・・・1/3本
パブリカ・・・1/4ケ
にんにく・・・1片
赤唐辛子・・・1本
白ワイン・・・大さじ3
トマトソース・・・1/2カップ
ローズマリー・・・1本
小麦粉・・・大さじ1
オリーブ油・・・少々
塩・・・少々
こしょう・・・少々

クスクス・・・1カップ
熱湯・・・2/3カップ
塩・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々
オリーブオイル・・・少々
バター・・・少々

作り方

- ① 鶏肉は適宜切って塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
ズッキーニ・パブリカも一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉をきつね色に焼いて、
にんにく・赤唐辛子、ズッキーニ・パブリカも軽く炒める。
- ③ ②に白ワインを注いで、トマトソース・ローズマリーを加え、
中火で15分煮込む。
- ④ クスクスに調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に熱湯を加えてよく混ぜて、ラップをして戻るまで蒸らす。
あれば仕上げにバターを混ぜ加える。
- ⑥ 皿にクスクスを盛って、鶏のトマト煮をかける。