

# ビーツのフムス



## < 材料 >

◎ひよこ豆 (ゆで) …200g  
ビーツペースト…100g  
ニンニクチューブ…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ2  
レモン汁…大さじ1 塩…少々  
こしょう…少々 パセリ…少々

## < 作り方 >

1. ひよこ豆をフードプロセッサーにかけて細かくペーストにする。
2. ビーツペースト、ニンニク、オリーブオイル、レモン汁を加え攪拌する。
3. 塩、こしょうで味をととのえる。