

アボカドフムスとスモークサーモンの のスモークサーモンの のスモークサーモンの のスモークサーモンの

北欧のオープンサンドは具たくさんで野菜もたっぷり！

バター代わりにアボカドを入れたフムスがヘルシーなアクセントに。

🍲 材料（1人分）

●アボカドフムス

- アボカド…260g
- Teasdale ガルバンゾー水煮…130g
- 練り白ごま…60g
- レモン汁…45ml
- GABAN® パプリカパウダー…1.9g
- GABAN® クミンパウダー…1.5g
- GABAN® カエンペッパーパウダー…0.5g
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

- ライ麦パン…1枚
- スモークサーモン…25g
- Libby's スライスビーツ…10g
- ミニトマト…5g
- きゅうり…8g
- ラディッシュ…3g
- ベビーリーフ…5g
- 紫キャベツのスプラウト…1g

- GABAN® オリーブオイルEXバージン…適量
- GABAN® パプリカパウダー…適量

🍲 レシピ（所要時間：30分）

- ① フードプロセッサーに水気を切ったガルバンゾーをかけてなめらかにし、その他の材料も加えてなめらかになるまで回して、塩で味を調える。
- ② ビーツは水気を拭き取ったら3cmのセルクルでくり抜き、薄切りにする。きゅうりはピーラーで薄くむく。ミニトマトは厚さ5mmの輪切り、ラディッシュは薄切りにする。
- ③ トーストしたライ麦パンに、①を50g塗り、②、スモークサーモン、ベビーリーフを盛りつける。
- ④ 器に③を盛りつけ、紫キャベツのスプラウトを散らしてオリーブオイルを回しかけ、パプリカパウダーをふる。