

ひよこ豆と秋野菜のモロッコソテー



モロッコの香り漂う野菜のおつまみはヘルシーで女子にも人気。
ピリッとスパイスが効いたアルコールガススム味つけ！

🍴 材料 (4人分)

●モロッコ風ミックススパイス

GABAN® オニオンパウダー…4.8g
GABAN® パプリカパウダー…1.9g
GABAN® クミンパウダー…1.6g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…1.5g
GABAN® コリアンダーパウダー…1.3g
GABAN® シナモンパウダー…1g
GABAN® ガーリックパウダー…1g
GABAN® ミントホール…0.4g
GABAN® パセリみじん切り…0.3g

ガルバンゾービーンズ水煮…90g

A [にんにく (みじん切り) …5g
GABAN® 輪切り唐辛子…0.3g

玉ねぎ (薄切り) …30g

さやいんげん (3等分) …40g

さつまいも…40g

れんこん…50g

トマト (みじん切り) …45g

モロッコ風ミックススパイス…8g

塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

香菜 (粗めに刻む) …3g

🍲 レシピ (所要時間：30分)

- ① ボウルにミックススパイスの材料を入れて混ぜる。
- ② さつまいもとれんこんは厚さ5mmの半月、またはいちょう切りにし水にさらしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、Aを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、さやいんげん、②を加えて炒める。
- ⑤ ④にトマト、ひよこ豆、ミックススパイスを加えて炒め、塩で味を調え、火を止めて香菜を入れてサッと混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、お好みでレモン、バゲットを添える。