

## メニューレシピ

<おすすめの業態> ベーカリー ・ カフェ ・ バル ・ レストラン ・ デリカ

使用商品	サンド用パン	メニュー名	ファラフェルサンド
<p>=標準レシピ=  <b>■解凍</b>  <b>【条件】室温約25℃ 約30分</b></p>			

材料		
サンド用パン	1個	軽くトーストする
業務用冷凍ファラフェル	2個(40g)	参考) ハイイツ プラントベースファラフェル など
スプラウト	3g	3センチの長さにカット
アボカド	20g	スライスし、レモン果汁をかけておく
グリーンリーフ	7g	食べやすい大きさにちぎる
玉ねぎ	10g	スライスし、水にさらしてしっかり水切りをする
☆無糖ヨーグルト	15g	☆の材料を全て混ぜ合わせヨーグルトソースを作る
☆オリーブオイル	2g	
☆食塩	0.7g	
☆胡椒	0.3g	
バター	5g	

作り方
<p>①サンド用パンは軽くトーストして内側にバターを塗る。</p> <p>②ファラフェルは175℃の油で3-4分揚げておく。</p> <p>③①にグリーンリーフ、玉ねぎ、スプラウト、アボカド、半分にカットした②をサンドし、ヨーグルトソースをかける。</p>

ポイント
<p>ヨーグルトソースのほかに、シーザーやフレンチドレッシングも代用可能です。</p> <p>ファラフェルは、ひよこ豆、パセリ、パクチー、にんにくで作られる中東の伝統的揚げものの料理です。植物性由来の材料のみで作られるこの中東風コロケは、ここ数年、健康の面からも注目され、プラント由来のメニューとして人気となっています。豆をたっぷり使用していますが、あっさり食べられるので前菜で提供されたり、ピタパンなどにサンドしたりなど活用されています。さわやかな酸味が効いたヨーグルトソースを添えて食することが多いです。</p>