



エジプト・アラブ共和国

ファラフェル (エジプト・アラブ共和国)

パンにはさんで食べるのが定番のコロッケ。
本来は乾燥そら豆を使いますが、生のそら豆で同様に作れます。



栄養成分

1個分

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	19mg
食塩相当量	0.4g

材料

8個分

そら豆 (生・薄皮つき)	250g
万能ねぎ・香菜	各3本
パセリのみじん切り	大さじ3

[a]

にんにく	1/2かけ
パン粉 (乾燥)	大さじ1
クミンパウダー	小さじ1
コリアンダーパウダー	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/4
ベーキングパウダー	小さじ1/4
塩	小さじ1/2
揚げ油	
レモン (くし形切り)	適宜
香菜	適宜

作り方

- 1 ねぎ、香菜はざくざくと切り、にんにくはみじん切りにします。
- 2 そら豆はフードプロセッサーに入れて軽く攪拌し、**[a]**を加えさらに攪拌します。ボウルなどに移し、冷蔵庫で約1時間おいて休ませます。
- 3 **3**を8等分して手でぎゅっと握るようにして円形に整えます。170℃の油に入れて4~5分揚げ、周りがかたまってきたら裏返し、こんがりときつね色になるまで揚げます。
- 4 器に盛り、香菜とレモンを添えます。

- ✓ たねを揚げ油に入れた直後はくずれやすいので、表面が固まるまで触らないようにします。
- ✓ 揚げ始めは沈みますが、たねが浮いてきたら揚げ上がりの目安になります。