

主菜

さつまいものファラフェルとコールスローのピタサンド

作成者 [Braun Japan](#)

配膳:

Up to 4 people

材料

【ファラフェル】

- さつまいも 1個 (約400g)
- 薄力粉 60g
- にんにく 1片
- コリアンダー(香菜) 5g (葉の部分のみ)
- コリアンダーパウダー 小さじ1/2
- クミンパウダー 小さじ1/2
- オリーブオイル 大さじ1/2
- レモン果汁 1/4個分
- 塩・こしょう 適量

【コールスロー】

- 玉ねぎ 中1/2個 (くし切りにしておく)
- にんじん 大1/2個
- 紫キャベツ 150g (大4枚分)
- キャベツ 150g (大4枚分)
- 白ワインビネガー 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩・こしょう 適量
- ピタパン 2枚

作り方

準備:

0

料理:

0

配膳:

Up to 4 people

難易度:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Japanese (Japan)'] 0

1. オーブンを200℃に熱し、さつまいもをまるごと45分焼き、冷ましてから皮をむく。
2. (1) とファラフェルの材料を全てフードプロセッサーで刻み、固くなるまで冷蔵庫で1時間冷やす。
3. (2) を径5cm位のバテ状にする。油(記載外)を引いた天板にのせ、200℃に予熱したオーブンで両面を8~10分ずつ焼く。
4. にんじんをせん切り(細)でせん切りにする。玉ねぎ、紫キャベツ、キャベツをスライサーでスライスする。
5. (4) を容器に入れ、白ワインビネガーと砂糖を加える。塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫で1時間漬け込む。
6. ピタパンを半分に切り、オーブンやトースターで軽く焼き、(3) のファラフェルと(5) のコールスローをはさむ。