

献立ひとくちメモ

5月29日(金)

ガルバンゾー(ひよこ豆)



- ・ 名前の通り、ひよこのくちばしのような突起がある
- ・ 英語名は「チックピー」
(チック：ひよこ ピー：丸い豆)
- ・ 栗のようなホクホクした食感から「栗豆」とも呼ばれる

インドやメキシコでよく食べられており、スープやカレーに入れたり、粉にして揚げ物の衣にしたりと用途は様々です。

豆類全体に見られるように、ミネラル・食物繊維が豊富です。特に、食物繊維は、ゆでた状態で、大豆の1.7倍です。

