



## シーフードのピンチョス

### 材料 16本分

海老	8尾 (80g)	アボカド (小さ目のもの)	1個
塩	少々	レモン汁	少々
ゆでタコの足	2本 (100g)	プチトマト	8個
にんにく	1片	きゅうり	1本
【A】 白ワインビネガー	小さじ2		
【A】 塩	小さじ1/8		
【A】 オリーブ油	小さじ2		

### 作り方

- 1 (下準備)  
●海老は塩をふり5分程おき、殻をむいて背わたを取り除く。  
海老とタコに熱湯をかけて臭みをとる。
- 2 下ごしらえしたタコの足は16等分する。  
にんにくは縦半分に切って芯を取り除いて潰す。
- 3 容器に海老と①を入れてAを加えてフタをし、  
電子レンジ (500W) で3分加熱し、3分蒸らす。
- 4 安全目視フロートが下がっていることを確認し、  
フタを開けて塩をふって下味をつけて冷ます。
- 5 アボカドは半分にとって種を取り除き、皮をむいて8等分し、  
レモン汁を絡めておく。プチトマトはヘタを取り除く。  
きゅうりは両端のヘタを落として16等分する。
- 6 串に海老・プチトマト・アボカドの順に刺す。別の串には  
タコときゅうりを交互に刺してできあがり。