



## シーフードマリネ

(材料)

ゆでだこ 2本(約100g)  
ホタテ貝柱(生食用) 16個  
玉ねぎ 1/2個  
きゅうり 1本  
プチトマト 8個  
チャービル 適量

A レモン汁 大さじ2  
白ワインビネガー 大さじ2  
はちみつ 小さじ2  
塩 小さじ1/4  
黒こしょう 適量  
オリーブオイル 大さじ2

(作り方)

- 1 ゆでだこはそぎ切りにします。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。きゅうりは縦半分に切った後、斜め薄切りにします。プチトマトはヘタを取り縦半分に切ります。
- 2 容器にAを入れて混ぜ、1の材料とホタテ貝柱とチャービルを入れて、さっくりと混ぜ合わせ、真空にして10分おきます。
- 3 2の真空を解除し、フタをあけて、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせて出来上がりです。