



## 仙台 麩 と グレープフルーツ の マリネ



【材料】	分量 (2人分)
仙台 麩 (1cm幅の輪切り)	1/2本
シーフードミックス (あさりがないものが良い)	100g
グレープフルーツ	1個
新玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
昆布茶	小さじ1
塩コショウ	少々
飾り用のイタリアンパセリを適量	

### 【調理方法】

1. 新玉ねぎはスライス、グレープフルーツは皮をむき、果肉を薄皮から取る。
2. シーフードミックスは解凍して、水気をしっかりふき取っておく。
3. 1) にオリーブオイル、昆布茶、塩コショウ、取っておいた薄皮を絞って混ぜ合わせ、シーフードミックスと仙台 麩 を加え、液をしっかりと吸わせる。
4. 器に盛り付け、イタリアンパセリを飾って完成。