



ガスパチヨ仙台麩添え



【調理方法】

1. トマト、パプリカ、玉ねぎ、セロリ、皮をむいたキュウリは5mm角のみじん切りにする。チアシードは水100mlで戻しておく。
2. ボウルに1)を入れてタバスコと仙台麩以外の材料を加えてよく混ぜる。
3. 2)を冷蔵庫で2時間以上冷やす。
4. スライスした仙台麩を200℃のオーブントースターで3分ほど素焼きにする。
5. 3)を器に盛って、仙台麩を添えお好みでレモンを飾りタバスコをかける。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1.5cm幅の輪切り)	1/4本
トマトジュース	200ml
チキンスープ	100ml
トマト	中玉1個
パプリカ黄	1/4個分
キュウリ	1/2本
玉ねぎ	1/8個
セロリ	1/4本
バルサミコ酢	大さじ1
EXオリーブ油	大さじ1
レモン汁	1/4個分
にんにく (みじん切り)	大さじ1片
塩・こしょう	適量
タバスコ	お好みで
チアシード	
チアシード	大さじ1
水	100ml