



カジキのねぎマヨ味噌焼き

■材料(4人分)

カジキ……………4枚
 マヨネーズ……………大さじ4
 練りゴマ……………大さじ4
 味噌……………大さじ1
 ねぎ……………2本
 塩……………適量
 胡椒……………適量
 ガーリックパウダー…適量
 オリーブオイル……………小さじ1



■作り方

1. ねぎは5~7mmの小口切りにする。マヨネーズ・練りゴマ・味噌をよく混ぜ合わせて、ねぎを和える。
2. カジキは半分に切り両面に塩・胡椒・ガーリックパウダーを擦り込む。
3. オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて、オリーブオイルを塗りカジキを並べる。
★オーブンを使用する場合は、200~220℃で10分焼く。
4. 8~10分ほど、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

タブレ(クスクスのサラダ)

■材料(4人分)

クスクス(乾)……1カップ	┌ オリーブオイル…50ml 酢……………25ml
バター……………小さじ2	
【オリーブオイル…小さじ2】	A
塩……………少々	┌ レモン汁……………少々 塩……………少々 胡椒……………少々
お湯……………1カップ	
トマト……………1個	レモン……………適量
きゅうり……………1本	
セロリ……………1/2本	
玉ねぎ……………1/2個	



■作り方

1. クスクスはボウルに入れてバター(またはオリーブオイル)、塩を加え、お湯を注いでラップをかぶせ、3~4分間おいてふやかす。
2. トマト・きゅうり・セロリ・玉ねぎなどを全てみじん切りにする。
3. Aをボウルに入れ泡だて器で混ぜ合わせてフレンチドレッシングを作る。
4. 3に1と2を加えよく合えれば完成。お好みですりおろしたレモンの皮を加える。