

## 材料 (4人分)

焼き穴子	大 3 尾
卵	4 個
サラダ用葉物野菜 (サニーレタス、ベビーリーフなど)	適量
プチ・トマト	8 個
アボカド	1 個

### ドレッシングⅠ

(A)	マヨネーズ	カップ ¼ 杯
	レモン汁	小さじ ½ 杯
	牛乳	大さじ 2 杯
	フィレアンチョビ	2 枚

### ドレッシングⅡ

(B)	マヨネーズ	カップ ¼ 杯
	レモン汁	小さじ ½ 杯
	牛乳	大さじ 2 杯
	焼き穴子のタレ	小さじ 1 杯
	わさび	少量

### ドレッシングⅢ

(C)	バルサミコ酢	大さじ 1 杯
	エキストラバージン・ オリーブオイル	大さじ 3 杯
	塩、こしょう	少々

1. 葉物野菜は洗って水気を切り、食べやすい大きさにして冷蔵庫で冷やしておく。
2. 鍋に卵と水を入れて火にかけ、好みの固さにゆでる。茹だったら水につけて冷ます。  
[ポイント]  
半熟卵を作りたい時は、茹でた後、余熱で固ゆでにならないよう、氷水で冷やす。
3. プチ・トマトはへたを除いて2つに切る。
4. アボカドは皮と種を除いて、一口大に切る。  
[ポイント]  
アボカドは縦にぐるりと包丁で切れ目を入れ、両手でねじって二つに割り、包丁の刃元の角で種を突き刺して取り除く。
5. 茹で卵は殻をむいて二つに切る。
6. 焼き穴子は、頭と尾を切り落とし、3cm幅に切る。
7. (A)～(C)をそれぞれに混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。  
[ポイント]  
IとIIのドレッシングを作る際、材料が分離する場合がありますのでマヨネーズにまずレモンを加えて混ぜ、続いて牛乳を加えて混ぜるときれいに混ぜる。(A)のフィレ・アンチョビはみじん切りにしてから混ぜる。
8. 大皿に野菜と焼き穴子、ゆで卵を盛る。



CHECK

ドレッシングは、IかIIのいずれか一方をかけ、さらにIIIをかけて、味にアクセントをつける。

※ドレッシングに傷みやすい牛乳が入っているので、その日のうちに食べきる。