

作品名	ダブルソースペパース		
ポイント	野菜の脂溶性を生かし、ビタミンが豊富にとれると共に色どり豊かなサラダです。また、冷たいサラダではなく、温かいサラダなので食欲をそそります。		
材料 4人分	牛乳 360ml 卵・・・・・・・・・・2個 ジャがいも・・・・3個 ベーコン・・・・200g ピーマン・・・・1個 パプリカ（赤・黄） ・・・・・・・・1/2個ずつ 玉ねぎ・・・・1/2個 トマト・・・・1個 グリーンリーフレタス ・・・・・・・・1/2個 塩・・・・・・・・適量 こしょう・・・・適量 イタリアンパセリ・・・適量 クルトン・・・・適量	<A> マヨネーズ・・・・大さじ6 牛乳・・・・大さじ4（60ml） にんにく・・・・1かけ こしょう・・・・適量 パルメザンチーズ・適量	 牛乳・・・・・・・・300ml バター・・・・・・・・24g 小麦粉・・・・大さじ3 コンソメ（固形）・1/2個 生クリーム・・・・15ml 塩・・・・・・・・適量 こしょう・・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 水に卵を入れ、沸騰したら約 10 分間待ち、ゆで卵をつくる。 ② ジャがいもの皮をむき、半分に切って、ラップをかけ約 15 分間電子レンジで蒸す。蒸したジャがいもをつぶして、塩、こしょう、イタリアンパセリを適量ふりかける。 ③ A のソースをつくり、大きなボウルに入れておく。 ④ ベーコンは拍子木切り、ピーマン、パプリカは三角に切り、玉ねぎ、トマトはくし形、レタスは二口サイズに切る。 ⑤ ベーコン→パプリカ、玉ねぎ、ピーマン→トマト→レタスの順に炒め、ザルに入れる。 ⑥ ⑤の炒めた野菜を A のソースと混ぜあわせる。 ⑦ ②のジャがいもを器に盛り、その上に⑥の混ぜあわせた具材をのせ、クルトンをまぶす。 ⑧ B のソースを作り、⑦の上にかけて、イタリアンパセリをふりかける。まわりにくし形切りにしたゆで卵を盛る。 		
写真			