



Poached egg

Green Beans Salad

～ポーチドエッグ添え～

いんげんとベーコンのサラダ

Ingredients

材料(4人分)

サラダ

- ・いんげん.....180g
- ・ベーコン.....80g
- ・ミニトマト.....6個
- ・パルメザンチーズ.....12g

ドレッシング

- ・エシャロット.....30g
- ・白ワインビネガー.....15g
- ・ディジョンマスタード.....6g
- ・サラダ油.....30g
- ・塩.....適量
- ・黒胡椒.....適量

ポーチドエッグ

- ・卵.....4個
- ・塩.....適量
- ・酢.....適量(お湯に対して5%程度)



1

インゲンは塩茹でし、色止めの為に氷水にさらし斜めに切る。

POINT
インゲンは縦半分にすると食感がgood!



2

エシャロットは出来る限り細かくみじん切りし、ミニトマトは4等分に切っておく。



3

短冊に切ったベーコンは油をひかずにこんがり焼きあげる。



4

ボールにエシャロット、白ワインビネガー、マスタード、サラダ油、塩、黒胡椒を加え、よく混ぜる。



5

綺麗に混ぜると乳化し、白っぽくなったらドレッシングの完成。



6

ドレッシングにベーコン、インゲン、ミニトマト、パルメザンチーズを入れてよく和える。



7

ポーチドエッグはお湯に5%の酢と塩を加えて、沸いている鍋の端っこにそっと卵を落として2~3分ゆでる。



8

器に彩りよく盛り付けて完成!

FINISH!

調理師科

と一緒に学ぼう!

Message from Teacher



先生からひとこと

自分に自信がなくても、人はいつでも変われます。きっかけはここにあります! やりたい自分を思い描き、一緒に夢に突き進みましょう!!

名前 加倉井 裕一

担当 調理師科

経歴 専門学校卒業後、カフェレストラン、居酒屋、移動販売を経てカフェを開業。その後埼玉ベルにて実習授業を担当。教員歴7年。

調理師科をもっと知ろう!

