



東松山ケーブルテレビで放送中

**洗わずに
食べられる!**

**清潔だから
鮮度長持ち!**

**野菜嫌いでも
おいしい!**



工場育ちのシャキシャキでおいしいフリルレタスを使って、食卓を彩りましょう。番組で紹介した料理のレシピを大公開!



12月21日号メニュー

パリのカフェ風サンドウィッチ

材料・分量 4人分

- 食パン 1斤
- トマト 2個
- マヨネーズ 大さじ1強
- バター 20g
- こしょう 適宜
- 鶏むね肉 1枚
- フレンチマスタード 小さじ1
- 塩 1.5g
- エクストラバージン
オリーブオイル 大さじ1
- フリルレタス 1株



スマイル農場 フリルレタスを使った **パリのカフェ風サンドウィッチ**

作り方

【チキンの調理】

- ① 鶏むね肉を室温に戻しておく。
鶏むね肉の皮を取り、塩(1g弱)をして、全面にオリーブオイルを塗りクッキングシートを敷いたオーブントレイに載せ、130～140℃の低温のオーブンで20～25分程度焼く。
途中15分くらいの時点で、表と裏を返して焼く。焼けたら冷ましておく。



先生からひとこと

すぐに食べずに時間をおく場合、トマトの種は取り除いた方が良いでしょう。

【サンドウィッチを作る】

- ② はがしたフリルレタスをさっと水で洗い、水分をきっておく。
トマトも洗う。トマトのへたを取り、厚さ5mm位で横にスライスする。
- ③ 鶏むね肉の繊維を断ち切る方向で5mmくらいの厚さに切る。バターを室温に戻す。マヨネーズとマスタードを混ぜておく。パンをトースターで焼く。
- ④ 焼いたパンの4枚にバターを塗り、残りの4枚はマスタードとマヨネーズを混ぜたものを塗る。
バターを塗ったパンの上にフリルレタスを載せ、その上にトマト、軽く塩をする。(残り分の)その上にチキンを載せて塩こしょうし、マスタード・マヨネーズのパンではさみ、お皿などの軽い重しを載せる。これを4セット作る。
- ⑤ 5～10分置いたら、カットしてお皿に盛る。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上111ch)にて
毎日 9:15/15:00/22:30