スマイル農場

フリルレタスで作る 料理家 渋澤知枝さんの スマイルレシピ

レタス de すまいる
best recipes delicious food

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!

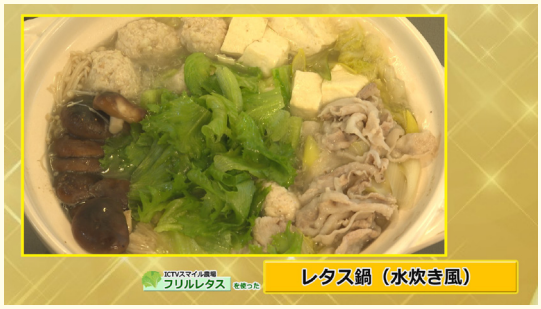
1月４日号 メニュー
レタス鍋（水炊き風）

材料・分量 4人分

- 豚バラ肉やロース（今回はしゃぶしゃぶ用） …… 250～300g
- 鶏団子（生つくね等） …… 250g
- 白菜 …… 3～4枚
- 長ねぎ …… 1本
- フリルレタス …… 1個
- 椎茸 …… 8個
- えのき茸 …… 1株
- 豆腐 …… 1丁
- 水 …… 800cc～1ℓ
- 乾燥昆布（だし用） …… 10cm
- だしパック …… 1個

・ポン酢やごまだれ等、つけだれはお好みのものを用意する

☆具材の肉やキノコ・野菜類はお好みのものを何でもよい。
☆だしは、だしの素や鶏ガラスープなどを使ってもよいし、
水炊き風にせず、市販の鍋の素をベースに作っても美味しい。



レタス鍋（水炊き風）

作り方

①土鍋に水と昆布を入れ、1時間以上おく。
豆腐は水をきっておく。

②白菜は食べやすい大きさに、ねぎは斜めに切る。
椎茸は石づきを取り除き、小さければそのまま、
大きければ半分に切る。えのき茸は、根元を切り
落として小房に分ける。
豚肉も長い場合はカットし、鶏団子も用意する。
豆腐はお好みのサイズに切る。

③フリルレタスはさっと洗い、葉を大きめの
サイズに手で切り分ける。

④昆布と水の入った土鍋にだしパックを入れて
火にかけ、沸騰近くなってきたら昆布を取り出す。
その鍋に、フリルレタス以外の野菜類と鶏団子
（生つくねであれば、スプーンで鍋に落としても
よい）を入れて煮る。

⑤ 野菜に火が通ってきたら豚肉を加え、豚肉にも
火が通ったら、フリルレタスを加えて30秒ほど
煮て出来上がり。

⑥お好みのつけだれに
つけていただく。

レタス de すまいる
レタスの
シャキシャキ感が
失われないよう、
火の通しすぎに
注意してね。
先生からひとこと

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！

レタス de すまいる
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