

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



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!



3月1日号メニュー

フリルレタスのクリーム煮

材料・分量 2~3人分

- フリルレタス 1+1/2 個
- ハム
(ソーセージ、ベーコンでもよい) 約 60g
ソーセージの場合は量を増やす
- 牛乳 140cc
- 生クリーム 40cc
- 顆粒ブイヨン 小さじ 1
- バター 10g
- 塩 少々
- こしょう お好みで適宜
- 水溶き片栗粉 小さじ 1 強
大さじ 2 の水を用意



フリルレタスのクリーム煮

作り方

- フリルレタスは半分くらいの長さにカットし、面積の広い部分は縦半分にする。ハムやベーコンであれば、1センチくらいの幅に切り、ソーセージの場合は 5mm 程度の厚さに斜めに切る。
- 熱したフライパンにバターを敷き、ハムを軽く炒め、牛乳と生クリーム、顆粒ブイヨンを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうをふって味を調える。
- フリルレタスを加えてさっと混ぜ、ボリュームがある場合は蓋を 15~20 秒ほどしてかさを減らし、水溶き片栗粉を加えてかき混ぜたら出来上がり。

レタスのすまいる

長時間レタスを煮ると、変色して食感もなくなってしまいます。煮すぎに注意してください。



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!



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