

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15日号メニュー

フリルレタスとツナ・トマトのパスタ

材料・分量 3人分

- ・スパゲッティーニ ..... 300g
  - ・ツナ缶 ..... 1缶(70g)
  - ・フリルレタス ..... 1袋
  - ・トマト ..... 中2個
  - ・にんにく ..... 1片
  - ・たかの爪 ..... 1本
  - ・白ワイン ..... 60cc
  - ・オリーブオイル ..... 約大さじ3
  - ・塩 ..... 適宜
  - ・こしょう ..... 適宜
  - ・顆粒ブイヨン ..... 小さじ1/2
  - ・塩(パスタをゆでるとき) ..... 大さじ1
- ※旨味が足りなければ加える



フリルレタスとツナ・トマトのパスタ

作り方

- ①フリルレタスをざっくりと大きめにカットする。(4~5cm)
- ②トマトのへたを取り、3cm くらいのダイスにカットする。ニンニクは包丁の背で軽く潰す。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を大さじ1杯程度加えてスパゲッティを茹で始める。青菜はパスタの茹であがる時間から逆算し、茹であがり時間が同時になるよう、途中でパスタの鍋に加えて一緒に茹でる。
- ④フライパンにたかの爪とにんにく・オリーブオイルを入れて火にかけ、香りが立ってきたらツナと半分の量のトマトを入れて軽く炒め、白ワインを加えてアルコールをとばす。茹で汁をおたま一杯程度加え、味をチェックして塩・こしょうをふる。(旨味が足りない場合は、ここで粒ブイヨンを加える)
- ⑤残りのトマトを加え、茹でたパスタと青菜をフライパンに移し、足りなければ茹で汁、オリーブオイルも少々加え、具材とソースをよくからめて味を調える。

レタスdeすまいる  
お好みで、  
小松菜等の青菜や  
ズッキーニを  
加えても  
いいですよ。

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