



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!



4月5日号メニュー

フリルレタスの回鍋肉

材料・分量 3～4人分

- ・豚ロースまたはバラ肉薄切り… 約 180g
- ・フリルレタス…………… 1 株
- ・キャベツ…………… 100g～150g
- ・ピーマン…………… 2 個
- ・ねぎ…………… 1/2 本
- ・にんにく…………… 1 片
- ・酒…………… 大さじ 2
- ・醤油…………… 大さじ 1
- ・甜面醬…………… 大さじ 1 と 1/2
- ・豆鼓醬…………… 小さじ 1
- ・豆板醬…………… 小さじ 1 弱
- ・砂糖…………… 小さじ 1
- ・サラダ油…………… 大さじ 1
- ・水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ 1/2
水 大さじ 1



レタス回鍋肉

作り方

- ①豚肉は 5cm の長さに切る。
キャベツは 3～4cm の角切り、キャベツのじくは薄切りにする。
ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り除き、一口大に切る。
ねぎは 5mm～1cm 幅の斜め切りに、ニンニクはスライスにする。
フリルレタスは 7～8cm にカットする。
- ②熱したフライパンにサラダ油で、豚肉を広げて焼く。(中～強火) 軽く焼き色が付いたら、ねぎとニンニクを加えて炒め、甜面醬、豆鼓醬、豆板醬、砂糖を入れてからめ、キャベツ、ピーマン、日本酒を加えて炒める。
必要であれば、水を 20～30cc 加える。
- ③しんなりしてきたら、醤油を加えて味をチェックして調え、レタスを入れてさっと炒める。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、汁を絡めるように炒める。

レタス de すまいる

お好みで、最後にラー油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