

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!



6月21日号メニュー

タコライス

材料・分量 4人分

(タコミート)

- ・牛豚合挽肉 250g
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・パプリカ 1/4 個
- ・ニンニク 1片
- ・トマトピューレまたは裏ごしトマト 100g
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・中濃ソース 大さじ 1
- ・塩 2g
- ・胡椒 1g
- ・クミンパウダー 2g
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・市販のタコソース 大さじ 1
- ・鷹の爪 1本またはチリパウダー少々
※辛くしたい場合は加える
- ・炊いたご飯 米 2 カップ半 ~ 3 カップ分を炊く
- ・トマト 中 2 個
- ・トッピング用チーズ 80g
- ・サルサソース お好みで
- (・アボカド お好みで用意)
- ・フリルレタス 1 袋

作り方

- ① トッピング用の野菜を切っておく。
トマトとアボカドは1cmくらいのダイスにカットし、フリルレタスは横に5mm幅のせん切りにする。(大きい葉は縦半分にしてから切る)
- ② タコミートを作る。玉ねぎとニンニクはみじん切りにし、パプリカは小さなダイスに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、挽肉を加えて炒める。表面の色が変わっても炒め続け、挽肉に少し焼き色がつくまで炒める。
- ④ 玉ねぎを加えてしっかり炒め、パプリカ、ニンニクを入れてさらに炒める。
トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、市販のタコソース、クミンパウダー、お好みで鷹の爪かチリパウダー、水(分量外)60ccを加えて混ぜながら煮る。
- ⑤ 水分が飛んで煮詰まってきたら、塩、胡椒を加えて味を調える。(タコミート完成)

仕上げ

ご飯を皿に盛ってタコミートを載せ、トッピング用チーズ、フリルレタス、トマト、(アボカド)を載せて盛り付ける。お好みでポーチドエッグや温泉卵を載せてもよい。辛めがお好みの場合は、サルサソースを添える。



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