

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!

10月4日号メニュー

フリルレタスとわかめの和え物

材料・分量 約3人分

- ・フリルレタス.....1～1.5株
- ・わかめ.....乾燥わかめ 3g
(生わかめの場合 50g)
- ・めんつゆ(三倍濃縮の物で).....大さじ2
- ・酢.....大さじ2+1/2
- ・ごま油.....大さじ1
- ・すり胡麻.....小さじ1～2



作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻しておく。
(生わかめは水で洗っておく)
- ② フリルレタスは短いのはそのまま、
大きい葉は2～3等分に手でちぎる。
ボールにめんつゆ、酢、ごま油を混ぜる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらフリルレタス
をサッとくぐらせ、水を切って③のボールに
入れ、水で戻したわかめを加えて混ぜる。
※ 生わかめの場合、レタスを湯通ししたその鍋
で、生のわかめもサッと湯通しして水に取り
水分を切ってボールに加えて和える。
- ④ すり胡麻を加えて和え、器に盛ってすぐに
いただく

先生からひとこと

お好みで
仕上げに
胡麻をかけても
美味しいですよ



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