



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!

11月1日号メニュー

牛肉とフリルレタスのオイスター炒め

材料・分量 約3~4人分

- ・フリルレタス.....1/2 ~ 1 株
- ・牛肉
薄切りまたは少し厚みのあるスライス、
バラや肩、肩ロース、カルビ等..... 150 ~ 200g
- ・ねぎ 1/2 本
- ・ピーマン 2 個
- ・椎茸 3 個
- ・生姜 8g
- (肉の下味の調味料)
- ・酒 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・片栗粉 小さじ 1 強
- ・塩 お好みで少々
- (炒め用調味料)
- ・オイスターソース.....大さじ 1+1/2
- ・酒 大さじ 2
- ・醤油 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・サラダ油 大さじ 1 強
- ・ごま油 大さじ 2

作り方

- ① 牛肉は 5 ~ 6cm の長さに切る。
肉の下味調味料の酒と砂糖でよく和え、
醤油・(塩)を混ぜ、片栗粉をあえておく。
- ② 椎茸はスライス、ねぎは 1cm 幅くらいの
斜め切りに、生姜はみじん切りにする。
ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、
食べやすい大きさに切る。
フリルレタスは 5 ~ 6cm にカットする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油で牛肉を焼き
(中~強火)、軽く焼き色が付いたら取り出す。
そのフライパンにごま油を足し、生姜とピーマン、
椎茸、ねぎを炒める。
- ④ 野菜に火が入ったら肉を戻し入れ、酒、砂糖、
オイスターソース、醤油を入れてからめ、味を
調え、レタスを入れてさっと炒めて出来上がり。



先生からひとこと

お好みで
にんじんや
パプリカを
加えると
彩になります



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