

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!



2月7日号メニュー

### エビとフリルレタス、 エリンギのガーリック炒め

材料・分量 約3人分

- ・フリルレタス.....1株
- ・冷凍むきえび.....約150g
- ・エリンギ.....2~3本  
(または椎茸でもよい.....3個)
- ・にんにく.....1片
- ・酒.....大さじ2
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・塩.....3つまみ程度
- ・醤油.....小さじ1強
- ・胡椒.....適宜  
(・顆粒ブイヨン.....お好みで少々)

### 作り方

- ① フリルレタスを4~5cmの長さに切る。  
エリンギは食べやすい長さに切り、厚めにスライスする。
- ② 冷凍むきえびを戻し、背わたを取り、酒大さじ1と塩ひとつまみで下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、えびとエリンギを加えて炒め、塩・胡椒と顆粒ブイヨン(※お好みで)を加え、足りなければ塩、胡椒で味を調える。



### 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