

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!

5月16日号メニュー



鶏むね肉とフリルレタスの炒め物

材料・分量 約3人分

- ・フリルレタス.....1株
- ・鶏むね肉.....250g
- ・椎茸.....3個
- ・根生姜.....10g
(下味用調味料)
- ・酒.....大さじ1
- ・塩.....1~1.5g
- ・片栗粉.....大さじ1

- ・サラダ油.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・醤油.....小さじ2
- ・胡麻油.....大さじ1
- ・黒胡椒.....適宜

作り方

- ① 鶏むね肉は室温に戻しておき、余分な脂肪やスジなどは取り除く。
身から皮を剥がし、肉は繊維を断ち切るように7・8mm~1cmの厚さにスライスする。
面積が大きい部分は半分にする。皮は細かく切って使う。
- ② ボールに鶏むね肉を入れ、下味用調味料の塩と酒を加えてよく揉みこんで、片栗粉を全体に絡める。
- ③ フリルレタスを4~5cmの長さに切る。
椎茸はスライスにし、生姜はせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏むね肉を入れて焼き始める。椎茸も加える。鶏肉の片面が焼けたら返し、生姜を加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、酒、みりん、醤油、ごま油を入れてからめ、フリルレタスを加えてサッと混ぜて炒め、黒胡椒をふる。



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