



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20日号メニュー



ガパオライス

材料・分量 約3人分

- ・鶏もも肉 ……1枚(300～350g程度)
- ・玉ねぎ ……80～90g
- ・パプリカ ……1/2個
- ・ピーマン ……2個
- ・にんにく ……1片
- ・バジル ……10～12枚
- ・生唐辛子または鷹の爪 ……小1本
- ・酒または水 ……大さじ2
- ・ナムプラー ……大さじ1+1/2
- ・醤油 ……小さじ2
- ・オイスターソース ……大さじ1弱
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・サラダ油 ……大さじ3
- ・卵 ……3個
- ・炊いたご飯 ……お好みの量
- ・パクチー ……お好みで用意
- ・フリルレタス ……1袋

作り方

- ① フリルレタスを水でサッと洗い、2cm幅くらいに切る。玉ねぎは細めのくし切りにし、パプリカは細切りに、ピーマンは1cmほどの斜め切りにする。にんじんはみじん切りに、唐辛子は輪切りにする。
- ② 鶏もも肉はそうじをし、皮を剥いで、皮は小さめにカットする。鶏もも肉は細かめに細くカットするか、包丁で切ってから叩いて荒いみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れてよく熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る。焼き加減は黄身がトロトロの状態がベターだが、お好みの加減でよい。焼けたら皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに、酒または水をまぶしてほぐした鶏肉を入れて焼き始める。ほぐしながら炒め、色が変わってきたら、にんにく、唐辛子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎやパプリカなどに火が入って馴染んできたら、Aの調味料を加えてサッと炒め、バジル(大きい葉はちぎる)を加え、味をみて調える。(水分があってOK)
- ⑥ (仕上げ)
皿にご飯を盛り、目玉焼きを載せ、⑤の炒めた具材を添え、フリルレタスを添える。
お好みでパクチーも添える。



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