



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ari さんちの
台所

Supported by

Desaki

—ピーマン—



©酒生哲雄写真事務所

Desaki



生態系の破壊が少ない竹素材を原料にした「BIOBU」シリーズ。エコ素材ですが見た目にも美しく、食洗機も使用可能で使い勝手がいいところも嬉しいですね♪撮影に使用した商品を1名様にプレゼント!詳しくは裏表紙をご覧ください。

1人前：約683kcal

ピーマンの フレンチトースト

[材 料 (2人分)]

| | | |
|-------|-------|-------|
| ピーマン | | 3個 |
| 卵 | | 2個 |
| 牛乳 | | 300cc |
| 生クリーム | | 100cc |
| 砂糖 | | 大4 |

バター 大2

お好みのジャムやメープルシロップ 適量

パン 1/3本分

【作り方】

- ①ピーマンは種を取り6等分くらいに切ります。ラップに包んでレンジで2分ほど加熱します。
 - ②牛乳・卵・砂糖・生クリームと①を攪拌します
 - ③バケットを食べやすい大きさに切って②に二時間ほど漬け込みます。
 - ④フライパンにバターをひいて火にかけ温まったら③を入れて弱めの中火で中にしっかりと火が通るように5~8分ほど香ばしく焼き上げます。
- *輪切りにしたピーマンと一緒に焼いて砂糖をかけたものを添えたり、日向夏を焼いて砂糖をかけて添えたら一層おいしく頂けます。