



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

— 乾しいたけ —

1人前：約355kcal

### 甘しいたけのおにぎらず

[材料(2人分)]

乾しいたけ.....4枚  
水.....200cc  
醤油.....大3  
三温糖.....大3

卵.....2個  
薄口醤油.....小2  
砂糖.....小2

すし飯.....軽く2膳分  
ちりめんじゃこ.....大1  
大葉.....2枚  
ごま.....大1

海苔.....全形2枚

[作り方]

- ①乾しいたけは水で戻して軽くしぼります。戻し汁に醤油と三温糖を加え、しいたけを入れて火にかけます。沸騰したらアクを取りながら味がしみるまで弱火で20分ほど煮ます。
- ②卵に薄口醤油と砂糖をまぜてフライパンで薄く焼いて取り出し、半分に切ります。
- ③すし飯に刻んだ大葉とちりめんじゃこ、ごまを混ぜ合わせます。
- ④海苔の真ん中に③のすし飯の1/4をのせ、①と②をのせたら、また③のすし飯を1/4軽くのせて、海苔の四角が中央にくるように包んでラップを巻きます。海苔がしんなりしたら半分に切ってできあがり。





全量：約1,570kcal

## 乾しいたけと豚肉のリエット

### [材料(作りやすい量)]

- 乾しいたけ.....5枚
- しゃぶしゃぶ用豚肩ロース.....400g
- 玉ねぎ.....1/2個
- バター.....50g
- 塩胡椒.....適量
- ローリエ.....1枚
- 白ワイン.....200cc



### [作り方]

- ①乾しいたけはひとひとのお水で戻して細かくざみ、玉ねぎはスライスします。  
※戻し汁は取っておきます。
- ②フライパンに白ワイン、ローリエ、玉ねぎを入れて火にかけます。沸騰したら豚肉と乾しいたけを入れ、玉ねぎがしんなりするまで煮込みます。(途中、水分が足りなくなったら戻し汁を足しながら加熱します。)
- ③②をざるに上げて水分をきり、バターと一緒にフードプロセッサーにかけます。1分ほど回したら塩胡椒を加え、更に全体が滑らかになるまでまわします。バットに入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みの大きさに切ってお召し上がり下さい。  
※そのまま密封容器などで保存してください。

### プレゼント

Desaki



行楽シーズンにぴったり!  
サブリモリ【おにぎらずケース】♪  
カラフルなケースと一緒に揃いのお弁当箱  
や巾着などシリーズで揃えたくなっちゃう!  
お弁当タイムがもっと楽しくなりそうですね♪