



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。

[和パルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

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

— パパイア —



1人前 (油で揚げた場合) : 約1,154kcal

1人前 (トースターで加熱した場合) : 約970kcal

おつまみパパイア

[材料 (30個分)]

※パパイアは皮をむき縦半分に切って、スプーンなどで種をとりのぞいておきます。

パパイア	1/2個
アボカド	1個
マヨネーズ	大2
わさび	お好みで
醤油	大1
餃子の皮	30枚

[作り方]

- ①パパイアとアボカドは1cm角に切り、マヨネーズ、わさび、醤油を混ぜて餃子を包む要領で包みます。
- ②180度の油で揚げるか、トースターできつね色になるまで加熱してできあがり。



ルイーズ ドンブリ

金額: 2,200円 (税抜き)

ホワイト・ピンクの2種類のドンブリです。表面に光沢があり、和食・洋食にも使いやすいデザインです。