



ariさん

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。

# ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

—ゴーヤー—



1人前：約484kcal

## 冷汁

### ●材料(4人分)

ゴーヤー	小1本	～焼き味噌～	
ミニトマト	4個	ごま	大3
卵	2個	生節※	100g
		味噌	大8
		だし汁	400cc

### ●作り方

- ①ゴーヤーはタネを取り、薄切りにして塩をふり、しんなりしたらさっと洗ってしっかり水気をとっておきます。卵は炒り玉子にしておきます。
- ②ゴマと生節をすります。味噌を加えて小判形に丸めトースターやホイルを敷いた魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼きます。
- ③②と出汁を混ぜ合わせて①を加えたらできあがり。
- ④ごはんや素麺などにかけてお召し上がりください。  
※生節とはかつお節を半乾燥させたもの。ない場合は、煮干しでも可能です。

夏らしい柄のグラス(4個セット)とティーボトルを9月号でプレゼントします!ティーボトルは販売しているボトルストッパーも対応できる、スリムでお洒落なワインボトル型冷水筒です(ストレーナー付)。



Franc franc