



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。

ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

黒皮かぼちゃ



1人前：約604kcal

黒皮かぼちゃとチキンのオーブン焼き

[材料(2人分)]

骨付き鶏もも肉	1本
黒皮かぼちゃ	200g
玉ねぎやズッキーニ、人参などのお好みの野菜	適宜
オリーブオイル	50cc
塩コショウ	適量
ローズマリー	1枝

[作り方]

- 骨付き鶏もも肉は関節の部分から二等分して塩コショウをふり、フライパンで強火にかけ、表面をこんがり焼きます。
- 黒皮かぼちゃは3cm幅くらいの縦切りにします。玉ねぎは6等分、ズッキーニは1cmの輪切り、人参は一口大の乱切りにします。
- オーブン皿に①と②を並べて塩コショウとオリーブオイルを回しかけてローズマリーを加え、190度で約40分ほど焼いてできあがり。

※お好みで粒マスタードなどをつけてお召し上がりください。

クリスマスにぴったりなお皿やグラス、モニュメントやカードなどがたくさん並ぶFranc francイオンモール宮崎店より、「Love」&「Dream」の文字の入ったペアのグラスと、とってもキュートなハート型のポウル皿(大中小3点セット)を1月号でプレゼント致します!お楽しみにっ♪

Franc franc

