



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

—キャベツ—



©酒生哲雄写真事務所

1人前：約290kcal

ラザニアみたいなキャベツミート

[材料(4人分)]

キャベツ.....1/2個
市販のホワイトソース.....大5
パルメザンチーズ.....大6

~ミートソース~

合挽き肉.....200g
トマトピューレ.....1カップ
トマトケチャップ.....50g
塩胡椒.....適量
玉ねぎ.....2分の1個
ナツメグ.....小2分の1
オリーブオイル.....適量

[作り方]

- ①ミートソースを作ります。熱したフライパンにオリーブオイルをひいて合挽き肉を炒めます。火が通ったらみじん切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めます。塩胡椒・ナツメグ・トマトピューレ・ケチャップを加え、全体がもたつとするまで弱めの中火で、水分をとばすように煮詰めます。
- ②キャベツは横に二等分します。上半分を四等分にして洗い水気をよく切っておきます。
- ③深めの耐熱容器にキャベツを数枚敷いて、ホワイトソース→ミートソース→パルメザンチーズの順でかけ、その上にまたキャベツを数枚おいてをくりかえします。最後にオリーブオイルをまわしかけ、170℃に熱したオーブンで約20分加熱します。途中様子を見てアルミホイルなどで焦げ防止をしてください。しんなりとし、全体に焼き色がついたらできあがり。

プレゼント

Desaki



オリエンタルな王朝文様をモチーフにしたエキゾチックな魅惑モダン「マラケシュ」シリーズ。色味を抑えた深めの藍色と白のコントラストが、料理の色をより鮮やかに引き立てます。