



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

—お肉—



©酒生哲雄写真事務所

1人前：約322kcal

お鍋でローストポーク

【材料(4人分)】

豚肩ロース肉(ブロック)… 400g
 岩塩……………20g
 トマト……………2個
 玉ねぎ……………2個
 お好みでニンニク……………2かけ

へべす絞り汁……………1個分
 醤油……………少々
 肉汁……………全量

【作り方】

- ①豚肩ロースに岩塩を揉み込みます。
- ②鍋を火にかけて①を脂身から焼き色をつけるように焼き付けます。
- ③極弱火にして、スライスした玉ねぎと4等分に切ったトマト、皮をむいて軽くつぶしたニンニクを加えて蓋をして、約1時間加熱します。
※火加減に注意して下さい。
- ④取り出したロース肉を薄切りにして、野菜と一緒に皿に盛り付けます。
- ⑤鍋に残った肉汁とへべすの絞り汁・醤油をまぜてソースを作り、④に添えてスライスしたへべすを飾って出来上がり。

プレゼント

Desaki



でこぼこの風合いにあえて目立たせた色むら、手作り感が特徴の、まるで陶器のような見た目の「kotii(コティー)」シリーズ。軽くて割れにくい樹脂素材なのでお子様や高齢者の方にも人気です。