



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

—かぼちゃ—



©酒生哲雄写真事務所

1人前：約476kcal

### 焼きかぼちゃとチキンボールかぼちゃ豆腐マヨ

～かぼちゃ豆腐マヨ～

[材料(2人分)]

- かぼちゃ……………200g
- 絹ごし豆腐……………100g
- 味噌……………大2
- 酢……………大1

[作り方]

- ①かぼちゃは皮を剥いて種を取り、耐熱容器に入れて、やわらかくなるまでチンします。
- ②その他の材料と合わせ、攪拌してできあがり。

～焼きかぼちゃとチキンボール～

[材料(2人分)]

- かぼちゃ……………1/4個
- 鶏ひき肉……………100g
- 塩コショウ……………適量
- オリーブオイル……………適量
- パセリのみじん切り…お好みで

[作り方]

- ①かぼちゃは1cm幅にスライスします。
- ②鶏ひき肉は塩コショウをして、かぼちゃの枚数分に分けて丸めます。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて①と②を焼きます(強めの弱火～弱めの中火)。
- ④皿にかぼちゃを盛り、かぼちゃ豆腐マヨ、チキンボール、その上にまたかぼちゃ豆腐マヨの順にのせ、パセリをふればできあがり。

プレゼント

Desaki



絵付けした文様がにじみ出る様な味わいと、職人による手作業ならではの手作りの温かみを感じられる monono ahareの商品。今月は印判角皿をプレゼント致します。詳しくは裏表紙をご覧ください。