



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

—ズッキーニー—



1人前：約307kcal

ズッキーニとスズキのソテー

【材料(2人分)】

ズッキーニ……………1本
 スズキなどの白身魚……………150g
 塩コショウ……………大2
 オリーブオイル……………大2

粒マスタード……………大4
 オリーブオイル……………大2
 レモン汁……………大1

【作り方】

- ①ズッキーニと白身魚は1cm幅のスティック状に切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて①をこんがり色づくまで炒め、塩コショウで味を整えます。
- ③粒マスタードとオリーブオイル・レモン汁を混ぜ合わせます。
- ④②を皿に盛り、③を添えてできあがり。

※チキンやポークなどでもお楽しみいただけます。

割れにくい樹脂の食器シリーズ。お子様も安心してお使いいただけるよう品質にもこだわりました。大人な色味と使いやすい形状でデイリーシーンにもぴったりです。パープルのセバレット、ボウル、マグカップをセットにして3名様にプレゼント致します。

※応募方法は裏表紙を御覧下さい。



Franc franc