



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。

[和パルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

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

—ブロッコリー—



1人前：約139kcal

ブロッコリーのエビカニあんかけ

[材料(2人分)]

ブロッコリー.....1/2株
小エビ.....80g
カニ缶.....50g

鶏がらスープ.....300cc
塩胡椒.....適量

片栗粉.....大3
水.....大6

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に入れて5~8分加熱します。
- ②鍋に鶏がらスープ、小エビ、カニ缶をいれて火にかけて沸騰したら、塩胡椒で調味して水とき片栗粉でとろみをつけます。
- ③①を皿に盛り②をかけてできあがり。



「美濃焼のナチュラルな和食器」

人気の民芸和食器の代表、小鹿田焼(おんたやき)の「かな削り」という、一目一目をかなで削り出した模様を再現した「美濃民芸」シリーズ。使うための器として、日常使ってこそ美しさを感じられる素朴な雰囲気は普段のお料理がびったり。お浸しや和え物などの副菜鉢として、お刺身の盛り付けなどにも。