



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

—鶏肉—



1人前：約873kcal

やわらかチキンソテー

[材料(2人分)]

鶏もも肉.....2枚
水.....800cc
白だし.....大5
しょうがスライス.....半かけ分

醤油.....大3
みりん.....大3
へべす.....1個
オリーブオイル.....大2

【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂を切り、半分に切ります。
- ②鍋に鶏肉と水、白だし、しょうがを入れて火にかけます。沸騰したら弱めの中火にして、時々アクを取りながらフタをして約40分柔らかくなるまで煮ます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、水気を取った②を強火で両面焼き付けます。
- ④③を皿に盛り、③のフライパンにみりんと醤油を煮立たせて、へべすの絞り汁1/2個分を加えて③にかけます。へべすスライスを添えてできあがり。
※お好みで大根おろしを添えてください。
※煮汁は野菜を加えたり、溶き卵でスープにしてもおいしく頂けます。

ジェネレーションシリーズ

軽くて使いやすさが魅力的な商品です。カットフルーツなどの盛り合わせにばっちりな商品となっております。

- 左から
- ①プレートM 750円
 - ②ボウルL 1750円
 - ③タンブラーS 450円
 - ④オーバルL 2000円