



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

— ゴーヤー —



1人前：約363kcal

## ゴーヤーとモッツアレラチーズのスクランブルエッグ

[材料(2人分)]

ゴーヤー..... 1/2本  
卵..... 3個  
モッツアレラチーズ..... 100g  
ミニトマト..... 4個  
生クリーム..... 大3  
塩胡椒..... 適量  
バター又はオリーブオイル..... 少々  
ケチャップ..... お好みで

[作り方]

- ①ゴーヤーは縦半分に切ってタネを取り、5mm幅にスライスします。
- ②ミニトマトは2等分に切ります。
- ③卵、生クリーム、塩胡椒を混ぜ合わせ、2cm角に切ったモッツアレラチーズを合わせておきます。
- ④フライパンを熱してバターを入れ①を炒めます。全体に油が回ったら②と③を加えて強めの中火で半熟程度までさっと炒めます。皿に盛り付け、お好みでケチャップを添えてできあがり。

### 「ポテリエ ラウンドプレートシリーズ」

光の角度で表情がさまざまに変化する趣ある色合いが魅力的。  
食卓以外にもアクセサリや小物などを置くインテリアとしても素敵です。

