



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。

[和バル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

—なす—



1人前：約98kcal

なすそうめん

[材料(2人分)]

なす.....大1本
片栗粉.....大4

めんつゆ.....適量
お好みでごま 柚子胡椒

[作り方]

- ① なすは皮をむいて5mmの厚さに斜め切りにし、さらにそれを千切りにします。水にさらしてアクを抜き、しっかりと水気を取っておきます。
- ② ①に片栗粉をまんべんなくまぶして、沸騰したお湯でさっと茹で(1~2分程度)冷水にさらします。ザルなどに盛り付けて、ごまを散らしてできあがり。めんつゆにつけていただきます。

※お召し上がり直前に茹でてください。



割れにくい、軽い樹脂食器「ルケット」

見た目は陶器の風合い感。上品に明るくするカラーバリエーション。仕切付きプレートを使うだけで料理がおしゃれに!ルケットでおしゃれで明るい食卓を!