



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

— スイートコーン —



1人前：約474kcal

チキンソーセージ

[材料(2人分)]

①	スイートコーン	1本	ライスペーパー	4枚
	鶏ひき肉	80g	オリーブオイル	大4
	玉ねぎみじん切り	大5		
	にんにくみじん切り	小2	粒マスタード	お好みで
	卵	1/2個分		
	塩胡椒	適量		

[作り方]

- ①スイートコーンは包丁で芯から切り落とします。
④を混ぜ合わせ、4等分してライスペーパーで巻きます。
(端を内側に押し込みます)
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ①の巻き終わりを下にして、弱めの中火で蓋をして時々転がしながら焼きます。
- ③半分に切り、皿に盛り付けお好みの野菜と粒マスタードを添えてできあがり。



「ポラリス パスタプレートセット(計5種類)」
..... 3,000円(税抜)

星が描かれたシンプルなデザインの pasta プレート。
青・白の涼感のある色彩で今からの季節におすすめです。