



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。

[和パム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

—牛乳—



1人前：約504kcal

ミルク粥

[材料(4人分)]

牛乳	200cc
米	0.5合
水	
鶏ガラスープの素	大1
ごま油	大1/2
辣油	お好みで
ネギ	2本

[作り方]

- 炊飯器に米を入れてお粥の目盛りまで水を加え炊飯します。
- 鍋に牛乳を沸騰させて鶏ガラスープの素を加え調味して、①を加えて更に2~3分弱火で煮込みます。ごま油を加えて火を止めます。
- 器に盛り付け、小口に切ったネギと辣油をかけてできあがり。
※白身の魚や貝類を加えて一層美味しくいただけます。



「ソロブレンダー」シリーズ

作りたてが飲めて、コンパクト&シンプル操作で手軽さが人気の「ソロブレンダー」シリーズ。メタルキャップ付ガラスジャーと、ドリンクキャップ付きトライタン製ボトルの2種類付きです。