



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

— 豚肉 —



1人前：約975kcal

ネギ油香る冷しゃぶ

[材料 (2人分)]

しゃぶしゃぶ用豚肉.....200g

きゅうり.....1/2本

玉ねぎ.....1/3個

カラーピーマン.....1個 (赤1/2 黄1/2)

白ネギ.....1本

ごま油.....大4

白だし.....大3

砂糖.....大1/2

鷹の爪.....お好みで

パクチー.....お好みで

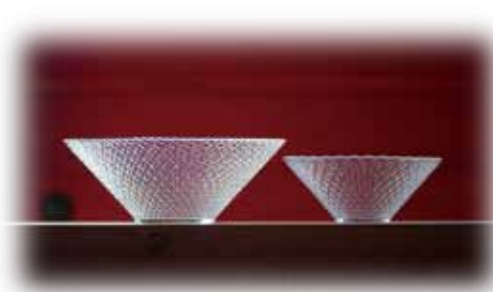
[作り方]

①豚肉はさっと湯通しして氷水にさらし、水気を切っておきます。きゅうりは縦半分に切ってタネを取り、5mm幅に切ります。玉ねぎは薄切りにして、カラーピーマンは3mm幅の薄切りにします。

②白ネギの白い部分だけを白髪ねぎにします。

③フライパンにごま油を熱し②を低温で加熱します。油に香りをうつしきつね色になったらザルにあげます。

④③のごま油と白だし、砂糖、鷹の爪をまぜ、①とからめて器に盛り付け、③のザルにあげた白ネギとパクチーを飾ってできあがり。



「リーフボウル」シリーズ

リーフの 패턴を彫り込んだトルコ製ガラスのシリーズ。麺類や甘味など入れて夏の食卓を演出します。