



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

—へべす—



1人前：約848kcal

へべす豚丼

[材料(2人分)]

へべす	2個
豚バラ肉	250g
醤油	大3
みりん	大2
ごはん	2膳分

[作り方]

- ①へべすは半分に切って絞っておきます。(飾り用に輪切りを4枚と、2枚は皮を剥いて8等分に切り、取り分けておきます。)
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに切って、熱したフライパンで強火で炒めます。醤油、みりん、へべすの絞り汁を混ぜ合わせたもので調味して、ごはんの上に盛り付けます。飾り用のへべすを散らしてできあがり。
※お好みでネギなどを散らしても美味しくいただけます。



「あおば深皿」

波佐見で作られた大胆な柄が印象的で和洋問わず使えます。盛りつけるお料理の色でコントラストをお楽しみください。
S,M,Lの3サイズあります。