



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

— カラーピーマン —



1人前：約189kcal

## カラーピーマンのへべすピクルス

[材料(作りやすい量)]

カラーピーマン……………3個  
きゅうり……………1/3本  
ミニトマト……………3個  
玉ねぎ……………1/4個

ピクルス液  
へべす絞汁……………4個分  
白だし……………大1  
塩胡椒……………適量  
はちみつ……………大1

### [作り方]

- ①ピクルス液を混ぜておきます。
- ②カラーピーマンは2cmの角切りにします。きゅうりは1cmの輪切り、玉ねぎはスライスします。ミニトマトはヘタを取り、包丁で数カ所切り込みをいれておきます。
- ③保存容器に②を彩りよくいれて①を注ぎ、一晩寝かせてできあがり。



### WECK

トレードマークの、ドイツのガラスメーカーWECK。WECKの歴史は100年を超え、今でも幅広いお客様に愛され続けています。出来立ての味わいを外気と完全シャットアウトし、長くお楽しみいただける優れたものです。