



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。

[和バル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

—水田とぼろ—



1人前：約433kcal

焼きしゃぶサラダ

【材料(2人分)】

ごぼう……………2本
にんじん……………1/4本
しゃぶしゃぶ用豚肉……200g

にんにくのみじん切り……………小2
醤油……………大2
みりん……………大2

オリーブオイル……………お好みで

【作り方】

- ①ごぼうとにんじんはピーラーで薄くスライスし、水にさらしてあく抜きします。
- ②豚肉はフライパンで一枚ずつ焼き、キッチンペーパーの上に取り出しておきます。
- ③②のフライパンににんにくのみじん切りと醤油、みりんを入れて一煮立ちさせます。
- ④皿に①→②→①→②と重ねて盛り付け、食べる直前に③をかけてできあがり。



白山陶器【しおり】

丸と四角をリズムカルにつなぎ合わせた楽しいパターン。洗めの色の中に散りばめたポップな色彩が魅力。紺と茶の2色ございます。