



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

—京いも—



1人前：約492kcal

京いも味噌チーズ鍋

[材料(2人分)]

京いも……………300g
 カボチャ……………150g
 玉ねぎ……………1/3個
 鶏もも肉……………200g
 椎茸……………4枚
 水菜……………2株

だし汁……………500cc
 白味噌……………大2
 薄口醤油……………大1

[作り方]

- ①京いもは皮を剥いて一口大に切ります。だし汁と火にかけ、沸騰したら中火で蓋をして柔らかくなるまで煮込みます。水菜は3cmの長さに切ります。
- ②椎茸は軸を取り飾り包丁をして、カボチャは所々皮をむき、一口大に切ります。玉ねぎは1cm幅のスライスにします。鶏もも肉は一口大に切ります。
- ③①の京いもをおたまの背などで潰し、白味噌、薄口醤油で調味します。
- ④②を加え蓋をして、更に5分ほど煮込んで出来上がり。

※お好みでブラックペッパーをかけてお召しあがりください。



白山陶器 [S-line]

S-lineシリーズの「S」は、シンプル/スマート/スタンダード/セッションの頭文字。ニュートラルなフォルムで味わいのある白磁は手持ちの食器とセッションしながら、主役の料理を引き立てます。