



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

ariさんちの 台所

—ニラ—



1人前：約120kcal

白身魚のニラ衣ソテー

[材料(2人分)]

ニラ.....1/2束	卵.....1個
白身魚.....2切れ	
塩胡椒.....適量	オリーブ油.....大1
小麦粉.....適量	

[作り方]

- ①ニラは3cmの長さに切り、卵と混ぜ合わせて塩胡椒で調味します。
 - ②白身魚は塩胡椒、小麦粉をふっておきます。
 - ③フライパンにオリーブ油をひいて①をうすくのばし、その上に②をおいて包むようにくるみます。時々返ししながら両面を中火で焼いてできあがり。
- ※ケチャップなど好みのソースでお召し上がりください。



Swiss Diamond
SWISS MADE NONSTICK COOKWARE

世界最高級の技術水準で知られるスイスで生まれた「スイスダイヤモンド」は厳しい品質基準を経て世界中の皆様にお届けしています。

高い熱伝導率で、食材にやさしく熱が入り、中はふんわり、外はパリッと焼きあがります。ノンスティック(こびり付きにくい)だから、後片付けも簡単です。