



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さんの
台所

—宮崎牛—



1人前：約1,195kcal

ビーフサラダライス

[材 料 (2人分)]

宮崎牛 (ステーキ用)..... 300g
 塩胡椒 適量
 サラダ油 大1

ご飯 軽く2膳
 バター 大2
 カレー粉 小2

お好みの野菜

～ドレッシング～

トマト 1/2個
 粒マスタード 大1
 オリーブオイル 大2
 はちみつ 大1/2
 塩胡椒 適量

【作り方】

- ①牛肉は常温に戻し、塩胡椒を振っておきます。野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ②トマトは5mm角に切り、粒マスタードとオリーブオイル、はちみつを混ぜて塩胡椒で調味します。
- ③フライパンにバターを引き、ご飯を炒めカレー粉で調味します。
- ④器にご飯と野菜を盛り付けます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、弱めの強火で牛肉を両面焼き、食べやすい大きさに切ります。④に盛り付け②をかけてできあがり。



ヒロセ 波佐見焼

金額：300円～600円 (税抜き)

来客時の取り皿にも使用できる、おしゃれな器です。種類が豊富なので、揃えて贈答用にするのもお勧めです。