



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

—ほうれん草—



1人前：約249kcal

ほうれん草ポタージュ

[材 料 (2人分)]

ほうれん草.....1袋
じゃがいも.....1個
玉ねぎ.....1/2個

牛乳.....600cc
水.....50cc
生クリーム.....50cc
バター.....30g
塩胡椒.....適量

クミンシード.....お好みで

[作り方]

- ①ほうれん草はさっと茹でて適当な大きさに切っておきます。じゃがいもは皮をむいて縦2等分、5mmの厚さで切ります。玉ねぎはスライスしておきます。
- ②鍋にバターをひいて①を炒め、牛乳と水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ③②を攪拌して生クリームを加え、塩胡椒で調味します。
- ④器に盛り付けて、クミンシードを添えてできあがり。



Bonne Journee マグ

金額:900円(税抜き)

「良い一日を」のフランス語ロゴ入りの美濃焼マグカップ。色鮮やかなカラーリングは、食卓を華やかにしてくれます。