



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

—高岡文旦—



1人前：約189kcal

高岡文旦のさっぱり寿司

[材 料 (4人分)]

高岡文旦1個
ホタテの水煮缶100g程度
米2合

すし酢 約30cc

スティックセニョール

又は 菜の花4本

出汁50cc

薄口醤油大1

飾り用菊花 適量

[作り方]

- ①文旦は1/2をしぼっておきます。残りの文旦は果肉だけをざく切りにします。
- ②炊飯器に米とホタテの水煮缶を入れて、水を分量まで加え炊飯します。
- ③スティックセニョールは4cmくらいの長さに切ってさっと茹で、熱いうちに出汁と薄口醤油を合わせたものに浸しておきます。
- ④炊き上がったご飯にすし酢と①を混ぜ合わせます。
- ⑤皿に盛り付けて③を添えて菊花を散らしてできあがり。



シャルロット マグシリーズ

金額：800円(税抜き)

コロンとした姿が可愛いマグカップ。フランスの焼き菓子・マカロンをイメージした色とりどりのマグカップは、プレゼントにしても喜ばれます。