



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] 宮崎市橘通西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

—スナップえんどう—



1人前：約463kcal

スナップえんどうの 肉巻き焼きびたし

[材 料 (2人分)]

スナップえんどう 16本
豚バラ肉 8枚
塩胡椒 適量
だし汁 500cc
薄口醤油 大2
みりん 大1

[作り方]

- ①スナップえんどうはさっと茹でて筋を取ります。
- ②豚バラ肉は半分に切って、スナップえんどうに巻きつけ塩胡椒します。
- ③フライパンを熱して②の巻き終わりを下にして、全体をこんがり焼き上げます。
- ④だし汁に薄口醤油とみりんを加えて一煮立ちさせ保存容器に入れます。
- ⑤焼きあがった③を熱いうちに④に漬け込み、余熱がとれたらできあがり。



余熱がとれるまで漬け込んでください。

にっぽん伝統色シリーズ

日本人特有の美意識と暮らしの中から生まれたにっぽん伝統色シリーズ。
日本の伝統色を使った器です。美しい色合いが食事のおいしさを引き立てます。

左から順に
にっぽん伝統色 井碗 古代朱 1,200円(税抜)
にっぽん伝統色 井碗 柿色 900円(税抜)
にっぽん伝統色 井碗 山吹色 900円(税抜)
にっぽん伝統色 汁碗 若葉色 700円(税抜)
にっぽん伝統色 汁碗 茄子紺 700円(税抜)

