



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さんちの  
台所

—ナス—



## ナスの 豆乳ポタージュ

[材 料 (2人分)]

ナス ..... 2本  
新玉ねぎ ..... 1/2個  
豆乳 ..... 150cc  
ゴルゴンゾーラチーズ ..... 8g  
塩 ..... ひとつまみ  
オリーブオイル ..... 大1  
水 ..... 50cc

### [作り方]

- ①ナスはヘタを切り皮をむき一口大に切ります。新玉ねぎも皮をむき一口大に切ります。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて①を焦がさないように炒めます。
- ③水を加えて沸騰したら弱火にして、新玉ねぎが柔らかくなるまで加熱します。豆乳を加えて攪拌し塩を加えて皿に盛ります。
- ④チーズをのせてできあがり。

栄養成分表示 (1人前あたり)

カロリー: 471kcal	たんぱく質: 26.1g	脂 質: 30g
炭水化物: 23.9g	食物繊維総量: 7.5g	食塩総量: 2.1g



チーズは細かくちぎるように盛り付けてください。



## HANA COMON カレー皿

各650円(税別)

小紋の発祥は室町時代と言われ、武士の礼装である袴の模様付けが始まりとされています。その後庶民の間で「子孫繁栄」「幸福」「厄除け」など様々な想いが込められた小紋柄が生まれ、今も様々な生活用品に取り入れられています。身近に咲く花をモチーフにした小紋柄と、その花言葉に込められた想いを、日々の器に落とし込みました。