



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

ーオクラー



オクラ衣揚げ

[材 料 (2人分)]

オクラ.....6本
白身魚.....180g
塩.....少々
天ぷら粉.....120g
水.....100cc

揚げ油
〜つけダレ〜
へべす
醤油

[作り方]

- ①オクラは塩もみして輪切りにします。
- ②白身魚は食べやすい大きさに切って、塩をふっておきます。
- ③天ぷら粉に水を少しずつ加え、さっくり混ぜ合わせたら①を加えます。
- ④②に③をからめて180度に熱した油で揚げます。
- ⑤へべすと醤油を2:1で合わせてつけダレを作り、できあがり。

栄養成分表示 (1人前あたり) —
カロリー: 374kcal たんぱく質: 20.5g 脂 質: 18.7g
炭水化物: 29.4g 食物繊維総量: 2.4g 食塩総量: 0.95g



クッキングシートにのせて揚げると綺麗に揚げられます。



一珍リング 飯椀

価格:1,000円(税抜)

美濃焼きの飯椀。洋風テイストなデザインとなっており、陶器ならではの土の感触はごはんを一層美味しく感じることができます。