



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さんの
台所

—千切大根—



千切大根タルタルの えび南蛮

[材料(2人分)]

千切大根(乾燥).....ひとつかみ
 ゆで玉子.....1個
 マヨネーズ.....50g
 塩こしょう.....適量

えび.....8尾
 塩こしょう.....適量
 天ぷら粉.....50g
 水.....約80cc
 ポン酢.....200cc
 砂糖.....50g

揚げ油
 添え野菜

[作り方]

- ①戻した千切大根はみじん切りにして、つぶしたゆで玉子とマヨネーズ、塩こしょうで調味します。
- ②えびは殻をむいて塩こしょうをして、水で溶いた天ぷら粉をからめて180度の油で揚げます。
- ③ポン酢と砂糖をまぜあわせた甘酢に②を漬けて1分ほどおいたら、皿に盛り付け①をかけてできあがり。

栄養成分表示(1人前当たり)

カロリー:488kcal たんぱく質:22.1g 脂 質:30.9g
 炭水化物:29.0g 食物繊維総量:2.8g 食塩総量:1.7g



千切大根は1分ほど水に浸し、流水でもみ洗います。



natural color/ナチュラルカラーシリーズ

毎日の生活をおしゃれに。それでいて飾りすぎない。
 普段使いにぴったりのシンプルなカラー食器です。

ナチュラルカラー パスタ.....700円(税抜)
 ナチュラルカラー プレート.....500円(税抜)
 ナチュラルカラー 手付きカップ.....800円(税抜)
 ナチュラルカラー マグ.....700円(税抜)
 ナチュラルカラー ボウル.....550円(税抜)