



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

—へべす—



へべすフラッペ

[材料(2人分)]

へべす.....3~4個

プレーンヨーグルト.....300g

バニラアイス.....200g

[作り方]

①へべすは皮をむき果肉を刻みます。

②プレーンヨーグルト、バニラアイス、①を攪拌してグラスに注ぎ、へべすの輪切りを添えてできあがり。

栄養成分表示(1人前あたり)

カロリー:313kcal	たんぱく質:10.0g	脂質:13.1g
炭水化物:40.0g	食物繊維総量:3.7g	食塩総量:0.5g



プレーンヨーグルト、へべす、バニラアイスはボウルなどで簡単に混ぜあわせます。



SUKASHI MUG

価格:800円(税込)

透明感のある白のマグカップで、シンプルに、そしてアクセントのあるティータイムを演出します。程よい大きさで使い心地も良く、気がつくと手に取ってしまう日常使いやすいマグカップです。