



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

—きゅうり—



きゅうりと鶏肉の みそ炒め

[材 料 (2人分)]

きゅうり.....2本
玉ねぎ.....1/2個
鶏もも肉.....300g
塩胡椒.....適量
薄力粉.....適量
サラダ油.....大2

合わせ調味料

A { みそ.....大1
しょうゆ.....大1/2
酒.....大1
みりん.....大2

ごま.....お好みで

[作り方]

- ①きゅうりはピーラーなどで皮を全部むき縦半分に切り、ティースプーンなどで種を取り除き乱切りにし、玉ねぎは1cm幅にスライスします。
- ②鶏肉は一口大に切って、塩胡椒をして薄力粉をまぶしておきます。
- ③Aを混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンで油を熱し、②の鶏肉を入れ、フタをして中火で加熱します。
- ⑤火が通ったら①を加えてさっと炒め、Aを回しかけ水分がなくなるまで煮からめます。
- ⑥皿に盛り付けてごまをふってできあがり。

栄養成分表示 (1人前あたり)

カロリー:523kcal たんぱく質:27.7g 脂 質:33.9g
炭水化物:21.3g 食物繊維総量:2.5g 食塩総量:2.0g



きゅうりは皮をむくと青臭さがなくなります。



fryingpan/フライパン

フライパンのかたちのうつわは、キュートでSNS映えもバッチリ。「カワイイ」の声が上がること間違いなし。注目度抜群の演出に。

フライパンプレート9.....400円(税抜)
フライパンボウル11.....700円(税抜)
フライパンプレート16.....1000円(税抜)
フライパンプレート21.....1500円(税抜)