



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

—かんしょ—



かんしょと オレンジソースの ポークソテー

【材 料 (2人分)】

かんしょ……………1本 200g程度
オレンジ……………1個
塩胡椒……………適量
オリーブオイル ……大2

豚ロース肉……………2枚
塩胡椒……………適量
薄力粉……………適量
オリーブオイル ……大2

【作り方】

- ①かんしょは皮を所々むいて1cm角に切り、水にさらしザルにあげます。
- ②オレンジは薄皮までむき果肉だけにし、手でばらしておきます。
- ③豚肉は塩胡椒をして薄力粉をつけ、オリーブオイルをひいたフライパンでソテーします。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを熱して、中火で①を5～8分ほど加熱します。②を加え水分が無くなるまで強めの中火でからめ、塩胡椒で味を整えます。
- ⑤③を皿に盛り④を添えてできあがり。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 656kcal	たんぱく質: 21.4g	脂 質: 43.5g
炭水化物: 41.2g	食物繊維総量: 2.9g	食塩総量: 0.6g



かんしょが煮崩れないように優しく加熱してください。



Edge Line (エッジ ライン) シリーズ

艶を抑えたマットな質感とシックなフォルムが特徴のTAMAKIのエッジラインシリーズ。何気なく料理を盛り付けても、洗練された印象にまとまりやすいのがスクエアタイプの強み。ラウンドタイプと組み合わせて、ワンランク上のコーディネートを楽しんでいただけます。

エッジラインスクエアプレート L……………1000円(税抜)
エッジラインスクエアプレート M……………600円(税抜)
エッジラインレクタングルプレート L……………1000円(税抜)
エッジラインレクタングルプレート M……………600円(税抜)