



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

— ニラ —



たっぷりニラ焼き コロッケ

[材 料 (2人分)]

ニラ 1/2束

じゃがいも 300g(皮は除く)

豚ひき肉 100g

塩胡椒 適量

溶き卵 1個分

パン粉 適量

[作り方]

- ①ニラは5mmの長さで刻みます。
- ②じゃがいもを2~3等分に切り、柔らかくなるまで茹でてつぶします。
- ③豚ひき肉はフライパンで炒めて塩胡椒で調味します。
- ④①と②と③を混ぜ合わせてお好みの大きさに丸め、溶き卵とパン粉をつけ、オーブントースターできつね色になるまで焼いてできあがり。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 372kcal	たんぱく質: 18.5g	脂 質: 13.2g
炭水化物: 43.8g	食物繊維総量: 3.7g	食塩総量: 2.0g



じゃがいもが熱いうちに成形すると、まとまりやすいです。



MIYAWO IH THERMATEC (2人用・土鍋)

価格: 7000円(税抜き)

ブイヤベースとワインに合う、モダンな土鍋。さりげなくあしらった面取り加工も印象的なこのお鍋は、まさにスタイリッシュという言葉がぴったり。浅くて間口が広い形状なので、卓上で使うにはジャストサイズ。機能美を備えたデザイン性の高い土鍋です。