



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

—ピーマン、カラーピーマン—



カラーピーマンと 新玉ネギの ドレッシング

[材 料 (作りやすい量)]

カラーピーマン.....3~4個

新玉ネギ.....1/2個

酢.....50cc

オリーブオイル.....100cc

はちみつ.....大2

塩胡椒.....適量

[作り方]

- ①カラーピーマンはみじん切りにします。
- ②新玉ネギは攪拌しやすいようカットしておきます。
- ③②とAを全て合わせて攪拌します。
- ④①と③を混ぜ合わせてできあがり。お好みの野菜にかけてお召し上がりください。

栄養成分表示 (大さじ1杯 (12g) 当たり)

カロリー: 26kcal	たんぱく質: 3.0g	脂 質: 2.3g
炭水化物: 1.4g	食物繊維総量: 2.1g	食塩総量: 0g



カラーピーマンは赤、黄、オレンジの3色をつかうときれいに仕上がります。



MUTE (ミュート) 価格:400~3500円(税抜き)

ぽってりとした丸みのある形と優しい手触りが食卓の雰囲気を和ませてくれます。選べる3樹種(メープル・ビーチ・クリ)で、カトラリーとお皿や器などのラインナップがごさいます。MUTE(ミュート)シリーズでトータルコーディネートをお楽しみください。