



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

スイートポテトプリン

5〜6個分

サツマイモ(ペースト)・・・ 200g

さとう・・・・・・・・・・・・ 40g

卵黄・・・・・・・・・・・・ 2個

牛乳・・・・・・・・・・・・ 180〜200cc

作り方

① サツマイモは皮をむき、1cmの厚さに切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。

② ①の水気を切ってボウルに入れ、熱いうちにつぶす。卵黄、さとう、牛乳を加えてよく混ぜ、裏ごしする。



裏ごししてなめらかな口あたりになるようにします。

③ ②を耐熱容器に流し入れ、お湯を張った天板にのせる。160度に熱したオーブンで20分蒸し焼きにする。



天板にお湯を張って蒸し焼きにします。



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。

今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開設し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。

料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。