



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

キャベツとソーセージのシンプルスープ

2～3人分

キャベツ.....	1/4玉	塩.....	小さじ1/2
ニンニク.....	1片	水.....	500cc
ウイナーソーセージ..	120g		

作り方

- ① キャベツは大きめの一口大に切る。ソーセージは2cm幅に切る。



ちょっと大きいくらいがちょうどよいです。

- ② 鍋に①とニンニク、塩、水を入れて中火にかけ、ふたをして15分煮る。



材料をすべて入れたらふたをして煮込みます。

- ③ 器に盛ってコショウを振る。



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店し、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。