



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

タルタルチキンカツ

4人分

鶏ムネ肉……………	400g	(A) 卵……………	1個
卵……………	3個	薄力粉……………	大さじ4
マヨネーズ……………	大さじ2	水……………	大さじ3
塩コショウ……………	少々	パン粉……………	適量
		揚げ油……………	適量

作り方

- ① 卵は沸騰した湯にそっと入れて、12分ゆでる。水で冷やして殻をむき、粗く刻んでボウルに入れる。マヨネーズを加えて混ぜておく。
- ② 鶏肉は皮を取り、縦に4等分に切ってラップではさみ、麺棒でたたいて薄くのばす。
- ③ ②を広げて半分に①をのせ、半分に折りたたんで軽く押さえる。
- ④ ボウルに(A)の材料を入れてよく混ぜ、③をくぐらせてパン粉をつける。中温に熱した油で上下を返しながらか3~4分揚げる。



厚さが同じになるようにたたいて伸ばします。



中心に具を置いて肉で包むようにします。



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。