



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

クリスマスミートローフ

4人分

牛豚ひき肉	500g	ニンジン	1/4本
タマネギ	150g	サツマイモ	100g
パン	75g	(ソース)肉汁	50cc
水	75g	ケチャップ	大さじ3
ケチャップ	大さじ2	ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1	さとう	小さじ1
ブロッコリー	1/4株		

作り方

- ① ボウルにパンをちぎって入れ、水を混ぜてやわらかくする。
- ② タマネギはみじん切りにする。
- ③ ①にタマネギとひき肉、ケチャップと塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で30秒ゆでてざるに上げる。芯は1cm角に切る。
- ⑤ ニンジンとサツマイモは1cm角に切ってやわらかくゆでてざるに上げる。
- ⑥ ③にブロッコリーの芯と⑤を入れて全体に混ぜ、オーブンペーパーをしいた天板にのせてリング状に形作る。ブロッコリーを等間隔に差し込んで形を整え、220度のオーブンで20分焼く。
- ⑦ ソースの材料をフライパンに入れて軽く煮込み、⑥にかける。



粘りが出るまでよく混ぜてください。



最後にブロッコリーをまっすぐ差し込んで、肉ダネを整えてください。



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。