



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

ビビンバ風炊き込みご飯

4人分

米	2合	白いりゴマ	大さじ2
ショウガ	1片	ミツバ	少々
豆モヤシ	200g	ダイコン	200g
牛切り落とし肉	120g	ニンジン	1/3本
ゴマ油	大さじ1	塩	小さじ1
(A)しょうゆ	大さじ3	酢	小さじ1
さとう	大さじ1と1/2		
酒	大さじ1		

作り方

- ① 米は洗って30分ざるに上げ、分量の水を加える。
- ② ショウガは皮をむいて千切りにする。牛肉はまとめてざく切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を入れて中火にかけ、②を入れて炒める。豆モヤシと(A)を加えて水分を飛ばすように2~3分加熱し、①の上に乗せて普通に炊飯する。
- ④ ダイコンとニンジンは細く切ってボウルに入れ、塩を混ぜて5分置く。水分が出たら洗わずに水気を強くしぼり、酢を混ぜておく。
- ⑤ 炊飯があがったご飯に④を混ぜ、器に盛ってミツバと白いりゴマを添える。



具は米に混ぜず上に乗せて炊飯してください。



余分な水分を手で強くしぼって下さい。



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。