



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

モヤシのチーズ焼き

4人分

モヤシ…………… 200g

ピザ用チーズ……… 50g

(A) 片栗粉…………… 大さじ3

薄力粉…………… 大さじ2

卵…………… 1個

白だし…………… 大さじ1

サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- ① ボウルにモヤシとチーズ、(A)を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油をしいて中火にかけ、①を流し入れる。表面をならし、焼き色がついたら上下を返す。
- ③ 両面に焼き色がつくまで焼いたら取り出す。



モヤシを折りながら全体を混ぜ合わせます



裏返したら、上から押しながらこんがり焼きます

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。