



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

ミートボールのトマトシチュー

4人分

牛豚合挽肉……………	300g	ニンジン……………	1/2本
(A) おろしたマネギ…	1/4個	キャベツ……………	1/4個
塩コショウ……………	少々	タマネギ……………	1/2個
卵……………	1個	オリーブオイル……………	大さじ1
ケチャップ……………	大さじ1	(B) カットトマト水煮缶…	300g
パン粉……………	大さじ4	水……………	300cc
ニンニク……………	1片	塩……………	小さじ1〜2

作り方

- ① ニンニクはみじん切り、タマネギ、ニンジン、キャベツは1cm角に切る。
- ② ボウルにひき肉と(A)を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。12等分にして丸めておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たら野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に(B)を入れ、沸騰したら②をそっと加える。
- ⑤ アクを取りながら15分煮て、塩コショウで味を整えて器に盛る。



しっかり混ぜると弾力が出てきます



スープの中にそっと落とすようにします



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。