



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

### コマツナと鶏団子のスープ

4人分

コマツナ	100g	(A) 卵	1個
エリンギ	2本	酒	大さじ2
鶏ひき肉	300g	塩	小さじ1/2
		ショウガ汁	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ2
		水	700cc
		塩	小さじ1

#### 作り方

- ① ボウルにひき肉と(A)を入れて、粘りが出るまで混ぜる。12等分にして丸める。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①をそっと入れ、アクを取りながら5分ゆでる。
- ③ コマツナは3cmの長さに切り、エリンギは薄く切る。②に加え、塩で味付けして火から下ろして器に盛る。



ひき肉に弾力が出るまでよく混ぜます



表面に浮かんでくるまでゆでて中まで火を通してください

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ます。  
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。