



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

## ニンジンライスのおムレツのせ

4人分

ニンジン	200g	卵	4個
米	2合	バター	40g
(A)水	380cc	牛乳	50cc
固形コンソメ	1個	塩コショウ	少々
塩	小さじ1/2		

### 作り方

- ① 米は洗って30分ざるに上げる。
- ② 炊飯器に(A)と米を入れて軽く混ぜる。ニンジンを皮ごとすりおろして加え、普通に炊く。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と塩コショウを加えて混ぜる。
- ④ バターを入れたフライパンを中火にかけ、バターが溶けたら③を流し入れる。軽く混ぜながら半熟で火を止める。
- ⑤ 炊き上がったご飯をほぐすように混ぜて器に盛り、④を添える。



米の上にすりおろしたニンジンをのせて炊きます



半分火が通ったら余熱で半熟状にします



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。