



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

## ニンジンのポタージュ

4人分

ニンジン……………	200g (皮をむいて薄切り)	牛乳……………	200cc
タマネギ……………	60g (薄切り)	生クリーム……………	大さじ2
バター……………	10g	塩……………	少々
(A) 固形コンソメ……………	1/2個	パセリ……………	少々(みじん切り)
水……………	200cc		

### 作り方

- ① 鍋にバターを入れて火にかけ、タマネギを加えていためる。
- ② タマネギがしんなりしたらニンジンを加えて軽く炒め、(A)を加えてニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけて鍋にもどし、牛乳と生クリームを加えて火にかける。
- ④ ③が沸騰したら火からおろし、器に盛ってみじん切りにしたパセリを散らす。



色がつかないようにゆっくり炒めます



ニンジンがすぐに崩れるくらい柔らかく煮ます



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。