



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

## 揚げないキャベツメンチカツ

4個分

キャベツ……………	150g	(B)薄力粉……………	小さじ2
豚ひき肉……………	150g	水……………	大さじ2〜3
タマネギ……………	1/8個	パン粉……………	100cc
(A)卵……………	1/2個		
白ワイン……………	大さじ1		
塩……………	小さじ1/2		
コショウ……………	少々		

### 作り方

- ① フライパンにパン粉をいれて中火にかけ、混ぜながら全体に色がつくまで炒る。粗熱を取っておく。
- ② キャベツは1cm角に切る。タマネギはみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉と②、(A)を入れてよく混ぜ、キャベツがしんなりしたら8等分にして丸める。
- ④ ③に(B)とパン粉の順につけ、小判形にする。オーブンペーパーをしいた天板に並べる。200度のオーブンで15分焼く。



焦がさないように混ぜながらゆっくり加熱します



キャベツが柔らかくなるまで置くと、丸めやすくなります



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。