



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

豆腐花（トーフア）

4人分

豆乳	200g	(シロップ)	
砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	4g	水	大さじ2
水	大さじ2		

作り方

- ① ゼラチンに水を振りかけて10分置く。
- ② ボウルに豆乳と砂糖を入れて混ぜ、砂糖を溶かす。
- ③ ①をレンジで20秒加熱し、熱いうちに②に加えてよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったらシロップをかける。



ゼラチンが透明になるまでふやかします



ゼラチンが熱いうちに手早く混ぜてください



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。