



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

トマトチキンカレー

4個分

トマト	600g	塩	小さじ1
タマネギ	500g	サラダ油	大さじ1
ニンニク	1片	カレールー	1/2箱
鶏胸肉	300g		

作り方

- ① トマトはヘタを取って1cm角に切る。タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鶏肉は皮を取って2cm角に切り、塩を揉み込んで5分以上置く。
- ③ 鍋にサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらタマネギを加えて炒める。
- ④ タマネギが薄く色づいたらトマトを加え、蓋をして10分煮る。
- ⑤ ④にカレールーと鶏肉を入れ、さらに10分煮込む。



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。