



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

ブルーベリーヨーグルトアイス

4個分

プレーンヨーグルト・・・・・・・・・・	100g
バニラアイスクリーム・・・・・・・・・・	100g
ブルーベリー（冷凍）・・・・・・・・・・	50g

作り方

- ① ブルーベリーは常温に置いて解凍する。
- ② ボウルにヨーグルトとバニラアイスクリームを入れてよく混ぜる。
- ③ ②にブルーベリーを加えて軽く混ぜ、製氷皿に流し入れる。冷凍庫で3～4時間冷やし固める。



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。