



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

チーズムースのキウイソース

4～5人分

クリームチーズ	100g	(キウイソース)	
ヨーグルト	400g	キウイ(かためのもの)	大1個
さとう	大さじ1	さとう	大さじ1

作り方

- 1 ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたぎるに入れ、冷蔵庫で2時間以上水切りする。
- 2 キウイソースを作ります。キウイは皮をむいてすりおろし、さとうを加えてよく混ぜ合わせ、30分以上置く。
- 3 耐熱ボウルにクリームチーズを入れ、ラップしてレンジで20～30秒加熱し、さとうを加えてよく混ぜる。
- 4 ③に水切りしたヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせ、器に入れて平らにならしてソースをかける。



ヨーグルトが半分の量になるまで水切りします



混ぜてしばらく置くと、酸味が取れてまろやかになります



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。