



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

ピザ

ピザ生地(1枚分)

強力粉・・・・・・・・	150g	(トッピング用)	
ドライイースト・・・	小さじ1/2	ベーコン・・・・・・・・	2枚
さとう・・・・・・・・	大さじ1/2	タマネギ・・・・・・・・	1/2個
塩・・・・・・・・	小さじ1/2	ミニトマト・・・・・・・・	12個
オリーブオイル・・・	小さじ2	ピーマン・・・・・・・・	1～2個
ぬるま湯・・・・・・・・	100g	ピザ用チーズ・・・・・	80g

作り方

- ① ボウルにピザ生地の材料を入れ、ゴムベラでぐるぐる回すようにかき混ぜる。
- ② 全体に混ざったら手で3分ほどこねる。ひとまとめにしてボウル入れ、ラップして2倍になるまで発酵させる。
- ③ ②が2倍に膨らんで、指をさして穴が戻らなければ醗酵完了。生地を両手で押し空気を抜き、丸めて5分置く。
- ④ ③の生地をめん棒で丸くのばし、ソースをまんべんなく塗る。トッピングをのせて200度に熱したオーブンで15分焼く。



伸ばしたりたんだりしてこねて、発酵を取ります



野菜は均等に広げるように置いてください



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。



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

ピザ

ピザソース(1枚分)

トマトペースト・・・	100g	オリーブオイル・・・	小さじ2
おろしニンニク・・・	小さじ1/4	ドライハーブ・・・	小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・	小さじ1/4		

作り方

- ① 耐熱容器におろしニンニクとオリーブオイルを入れてラップし、600wの電子レンジで30秒加熱する。
- ② 残りの材料を加えて混ぜ、ラップして電子レンジで1分加熱する。

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。