



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)

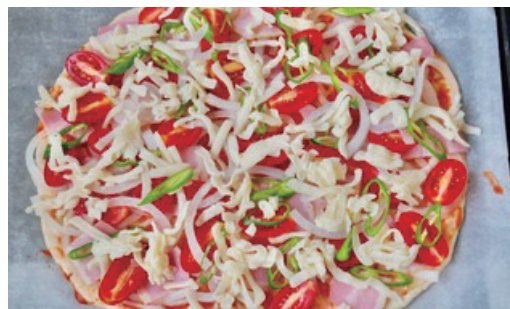
| | | | |
|--------------|--------|---------------|------|
| 強力粉・・・・・・・・ | 150g | (トッピング用) | |
| ドライイースト・・・ | 小さじ1/2 | ベーコン・・・・・・・・ | 2枚 |
| さとう・・・・・・・・ | 大さじ1/2 | タマネギ・・・・・・・・ | 1/2個 |
| 塩・・・・・・・・ | 小さじ1/2 | ミニトマト・・・・・・・・ | 12個 |
| オリーブオイル・・・ | 小さじ2 | ピーマン・・・・・・・・ | 1～2個 |
| ぬるま湯・・・・・・・・ | 100g | ピ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