



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

鶏肉と野菜のレンジ蒸し

4人分

鶏もも肉	400g	サツマイモ	100g
塩	小さじ1	ニンジン	30g
酒	大さじ2	エリンギ	50g
コショウ	少々	タマネギ	1/2個

作り方

- ① 鶏肉は余分な油を切り取って、厚い部分に包丁で切り込みを入れて、厚さを均等にする。表面に塩をまんべんなくつけて10分以上置く。
- ② 野菜は1cm角に切る。
- ③ 耐熱皿の中心に鶏肉を広げておき、周りに野菜を置いてラップする。電子レンジで7～8分加熱して、予熱で10分置く。
- ④ 鶏肉を切り分けて器に盛り、野菜を添える。



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。