



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

## 簡単アップルパイ

4人分

リンゴ・・・・・・・・	200g	バター・・・・・・・・	40g
さとう・・・・・・・・	40g	粉さとう・・・・・・・・	大さじ4
パイシート・・・・・・・・	2枚		

作り方

- ① リンゴは四つ割りにして皮をむき、縦に1cmの厚さに切る。耐熱ボウルに入れて砂糖を加え、全体に混ぜ合わせる。
- ② ①にふんわりとラップして電子レンジで6分加熱する。ラップを外してさらに2分加熱して、水分を飛ばす。
- ③ 凍ったままのパイシート1枚を半分に切り、粗熱を取ったリンゴを中心に並べる。半分に折りたたんで、フチの生地をフォークで押す。
- ④ 表面に切込みを入れて卵液を塗り、200度に予熱したオーブンで15～20分焼く。  
(600Wの電子レンジ使用)



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。