



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

### 2種のベリーマフィン

4個分

薄力粉	100g	卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	40cc
無塩バター	30g	ブルーベリー(冷凍)	60g
砂糖	40g	ラズベリー(冷凍)	60g

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせておく。
- ② バターは耐熱容器に入れて電子レンジで30〜40秒加熱して、液体になるまで溶かす。
- ③ ボウルに卵入れて泡だて器でほぐす。砂糖を加えてよく混ぜる。さらに、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に粉類を振るいながら加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④に溶かしたバターを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ マフィンカップに生地を入れ、ブルーベリーとラズベリーを凍ったままのせ、180度に余熱したオーブンで20〜25分焼く。竹串に生地がついてこなければ焼き上がり。



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。