



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

キャベツとベーコンのキッシュ

18cmのパイ皿1個分

春巻きの皮	2枚	キャベツ	600g
卵	3個	ベーコン	1枚
牛乳	150cc	ピザ用チーズ	50g
塩	小さじ1弱		

作り方

- 1 キャベツは熱湯で30秒ゆでてざるに上げ、あら熱が取れたら5mm幅に切って水気を絞る。
- 2 ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 パイ皿にオーブンシートを置いて、春巻きの皮を2枚のせる。
- 4 ③にキャベツをすき間なく入れ、ベーコンとピザ用チーズを散らす。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と塩を加えて混ぜる。④に流し入れて200度に余熱したオーブンで20～30分焼く。



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。