



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

### チキンのチーズ焼き・トマトソース

4人分

鶏もも肉	600g	(A) 塩	小さじ1
ブロッコリー	1/4株	おろしニンニク	小さじ1
カットマト水煮	200cc	オリーブオイル	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は余分な脂を取って4等分に切り分ける。ビニール袋に入れて(A)を加えてよくもみ込んでおく。
- 2 ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で1分ゆでてざるに上げる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉の皮を下にして並べる。
- 4 皮にしっかり焼き色がついたら裏返してフタをして、弱めの中火で5分焼く。
- 5 鶏肉にチーズをのせてフタをして1分加熱し、器に取り出す。
- 6 フライパンに残った焼き汁にカットマトを加え、強火で煮詰めて火からおろす。
- 7 ⑤にソースをかけて、ブロッコリーを添える。



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。