



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

## 大豆と鶏ごぼうの煮物

4人分

大豆水煮	100g	人参	1/3本
ゴボウ	1/2本	サラダ油	大さじ1
鶏ひき肉	100g	(A)水	200cc
こんにゃく	80g	しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ2

作り方

- ① ゴボウ、人参、こんにゃくは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、①を入れて炒める。(A)と大豆を加えて落し蓋をして煮汁が半分になるまで煮る。



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。