



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

春野菜と生ハムのパスタ

2人分

ニンニク	1片	生ハム	6枚
ニンジン	1/8本	スナップエンドウ	4本
キャベツ	1枚	オリーブオイル	大さじ2
タマネギ	1/8個	塩	小さじ1/2
		スパゲティ	140g

作り方

- ① ニンニクは薄切り、ニンジンはピーラーで縦に削って、リボン状にする。キャベツは2cm角に切る。タマネギはクシ型に切る。スナップえんどうは筋を取っておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯に塩を入れ、スパゲティを表示の時間通りゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たら他の野菜と塩を加えて炒める。
- ④ ゆで上がったスパゲティとゆで汁100ccを③に加え、混ぜ合わせる。器に盛って、生ハムをのせる。



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。