

土佐山田教会  
吉村由美さんの  
おかんメニュー

- ・ 簡単アイスクリーム

高知教会  
織田えり子さんの  
おかんメニュー

- ・ グルテンミートカツ
- ・ にんじんとりんごの繊維  
たっぷりノンシュガーケー  
キ



アイス作りにチャレンジする張田  
開くん（10歳）

おいしかったよ！  
張田恵利依ちゃん  
（5歳）



簡単アイスクリーム」 吉村由美

作り方と材料

1. 玉子3個 7分立て
2. 生クリーム 200cc 砂糖 30cc
3. 1+2で冷凍庫へ！

我が家の子供たちの一押し！

「グルテンミートカツ」 織田えり子

作り方



1. グルテンミートは水で洗って、好みの大きさに切る。あまり厚くしないでね。ボールにいたら、たまねぎ、にんにく、にんじん（めんどうくさいときには「にんじん55」で代用）すりおろす。ウスターソース、カレー粉も適当に入れて、一晩つけておく。

2. 翌日、ざーとザルにかけて（漬け汁は捨てない！）ボールにもどして全粒粉を適当にふりかけて混ぜる。パン粉をつけて油で揚げる。

パトトラックには必ず作っています。我が子もP.F.Cの子達も喜んでくれるのよ。

残った漬け汁活用編 グルテンバーガーのお団子

グルテンバーガーに残りのパン粉、豆腐、オートミール、たまねぎやきのこやあるもの何でもみじん切りにして、混ぜてこねます。つなぎになるようにあれば山芋をすって、れんこんもあつたらすりおろしたり。残りの冷ごはんとかきすりつなぎになりますね。とにかく台所にあるものなんでもいれちゃう。時間があればボールにして、油で揚げます。ミートボール風になります。時間のない時には、おさじですくって、揚げる。

酢豚ふうにあんを作ってからめるのもいいし、ケチャップと洋辛子でいただくでもいい。（おかんはもったいない精神で生きています！）時間があればこれもパトトラックに持参します。

「にんじんとりんごの繊維たっぷりノンシュガーケーキ」織田 えり子  
今、にんじんとりんごのジュースが流行っていますね。

我が家も中年世代になってからこのジュースの朝食になりました。絞った後の繊維がもつ  
たいない！

材料

にんじん 一本、りんご 一個のしぼりかす オートミールカップ半分 全粒粉カップ半分  
（炭酸小さじ1混ぜておく）豆乳 1カップ 自然塩小さじ半分

作り方

1. しぼりかすにオートミールをませこむ
2. 豆乳に粉を加え泡だて器でなめらかなようになるようにませる。
3. 2に1を加えてませる
4. 天板にオーブンシートを敷いて、おさじで形を整えながら落とすようにいく。アーモンドでもくるみでもカシューナッツでも上に飾るようにキッツとおしこみながら乗せる。
5. 100度のオーブンの下の天板に湯をはって温めておく。二段目の天板に入れて、6分？くらい焼く。（時間は御自分で確かめてね。大きさやどの型を使うかで変わります）
6. 焼きあがったら、小皿にメープルシロップ（はちみつでもよい）をいれてケーキの底にし  
ましていく。甘みがじわじわとしみこんでいく

応用編

フライパンでクレープやパンケーキ風に焼いても良い大きな型に入れて一気に焼いても良い。  
甘くしたかったら、お好みでお砂糖を入れてください。

