

丸亀教会

片山鈴子さん・八木多輝子さん
西岡早苗さん・丸浦静香さん
のおかんメニュー

- ・ トマトと卵のスープ
- ・ りんごパイ
- ・ 黒糖蒸しパン
- ・ ごぼうとコーンのサラダ
- ・ きのこずし

「トマトと卵のスープ(4人分)」

材料 トマト 200g 卵 60g 塩 4g ハシヨー 0.12g 片栗粉 12g 水 720cc 醤油 少量

作り方 1. トマトは皮を湯むきし、一口大の乱切りにする。2. 鍋に分量の水とトマトを入れて火にかけ、煮立ったら塩で調味する。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。3. 卵を溶いて流し入れ、火を止め、ごま油、こしょうを少々ふる。完成。

「りんごパイ(4人分)」

材料 りんご 1個 レーズン 32g 砂糖 10g シナモンパウダー 少量
春巻きの皮 4枚 粉砂糖 少量 A(小麦粉 大きじ1、水 大きじ1)
バター 大きじ1

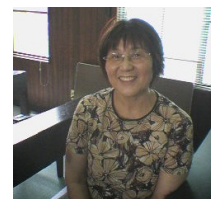
作り方 1. りんごは、皮をむき、縦8等分に切り、しんを取って銀杏切りにする。2. レーズンは軽く水洗いして水気を切る。3. りんご、レーズン、砂糖を鍋に入れ、かきまぜながら、弱火でしんなりするまで煮る。最後に4等分し、シナモンパウダーを混ぜる。4. 春巻きの皮を広げ、3を細長くおいて、くるくる巻く。混ぜておいたAを使い、しっかりと押さえて閉じる。5. 溶かしたバターを表面にぬって、オーブンできつね色になるまで焼く。6. 二つに切って茶こしで粉砂糖をふりかける。完成。



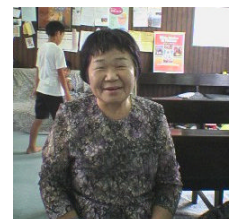
片山鈴子さん



八木多輝子さん



西岡早苗さん



丸浦静香さん

「黒糖蒸しパン」直径5cmのカップ4個分

材料 A 薄力粉 100g、ベーキングパウダー 大きじ1/2) 又砕いた黒砂糖 50g、サラダ油 大きじ1、みそ 小じ1弱、) 牛乳 1/2カップ

作り方 1. ボールにBを入れて木べらで混ぜ合わせ、牛乳を加え混ぜる。Aを合わせて、ふるい入れ、さつくりと混ぜ、カップに等分に流し入れる。2. 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で15〜20分蒸す。完成。

「ごぼうとコーンのサラダ(4人分)」

材料 ハシヨー 40g チーズ(さけるもの)2本 きゅうり 120g ホールコーン 60g マヨネーズ 30g 酢 10g 塩こしょう 少量

作り方 1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cmの長さのさがきにし、水にししばらく浸けてから少量の酢を入れたお湯でゆで、お湯を切る。2. チーズは細かくさく。3. きゅうりは薄く輪切りにする。4. ボールにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、全部の材料を入れてあえて、器に盛る。

「きのこずし(4人分)」

材料 炊きたてご飯 800g 合わせ酢(酢 大きじ3、砂糖 大きじ3、6、塩 小じ1、6)きのこ(しめじ、えのき等)600g 赤唐辛子(種を除く)1本 しょうゆ 大きじ3 みりん 大きじ2 酒 大きじ2 青しそ 2枚

作り方 1. きのは、洗い石づきを取り除いて小房に分ける。えのきは半分に分ける。2. 鍋にきのこ・唐辛子・醤油・みりん・酒を合わせて中火でいりつけるようにして煮る。3. ご飯に合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜる。4. すし飯がさめたら、汁を切ったきのこを加えて、さつくりと混ぜ合わせる。5. きざんだ青しそを散らす。

奈良教会

蔦村律子さん、
奈良教会のみなさんの
おかんメニュー



蔦村律子さん



奈良教会のみなさん



奈良教会野口瑛子さん紹介料理
「オトミミールサラダ」

材料

じゃがいも 大4ヶ 人参 1/2本 胡瓜 1/2本 たまねぎ 薄切り タンパ
ツキー 少々

作り方

じゃが芋を湯がきつぶし、塩でまぜ合わせ上にバナナ・キユーイを散らす。

(食べた私の感想)

じゃが芋が黄色で尋ねたら、ご主人が畑で作られた(北ひかり)という銘柄でした。バナナ・キユーイ散らすという工夫が、又、良かったです。

奈良教会 おすすめメニュー 1

「密せい豆腐」

材料

干し椎茸 2枚 人参 50g キヌサヤ 50g 木綿豆腐 1丁 醤油
しょうがのすりおろしたもの パン粉 白胡麻のすったもの

作り方

1. 干し椎茸はみじん切りにし、椎茸のつけ汁で、汁気がなくなるまで煮る。

2. 木綿豆腐の水気を切りボールに入れよくつぶす。1と2を入れ醤油少々、好みにより生姜のすりおろしを少々入れる。パン粉で硬さを整え、白胡麻を上からふり、180度で30分焼く。

奈良教会 おすすめメニュー 2
「オトミミールのクッキー」

材料

バナナ 2本 くるみ 大きじ2 レーズン 大きじ2 オートミール100g 塩
小さじ1/8

作り方

1. ボールにバナナを入れフォークの背でつぶす。

2. 1にクルミ(細かく刻む)・レーズン・オートミール・塩を加えよく混ぜ合わせる。

3. 大きじに2を詰めクッキーを形作り天板にならべる。

4. 180度のオーブンで15〜20分焼く。

富山教会

寺沢和美さん、村沢京子さん、
森川千恵子さん、安村千賀子さん
のおかんメニュー

寺沢和美さん、村沢京子さん、森川千恵子さん



安村千賀子さん



ポテトサラダ(レンジ料理) 寺沢和美

材料

材料は適宜に準備 じゃがいも きゅうり 人参 たまねぎ 細かくみじん切り(生のまま使用) スイートコーン (ペーパータオルで水分をとり、そのまま使用)

作り方

1. じゃがいもは洗い、皮つきのままフォークで数箇所刺しラップで包みレンジの野菜コース自動で、その後返して1分レンジ。皮をむき、さいの目切りにする。2. 人参は好みの大きさに切る。水を入れレンジの野菜ゆでコースを使用。軟らかくなったら水を切り、ペーパータオルで水分を取る。3. きゅうりは適当な大きさに切り少なめの塩をふりかける。4. 全部の材料をマヨネーズで合えるだけ。5. 好みで上にトッピング パセリ、パルメザンチーズ、ベジハムなど

「夜つけ」(パン時のサラダにも良し) 村沢京子

材料

全て適宜に準備 春キャベツ(柔らかくそうなキャベツでも良い) きゅうり しその葉 こんぶ 季節のくだもの

作り方

1. きゅうりは小さめの乱切りに塩を振っておく。2. キャベツは2センチ角ほどの大きさに切る。3. しその葉、昆布は細切り。4. 今回は梨を使用(リンゴ、柿など)梨を適当に小さく切る。5. 全てを混ぜ合わせ、そこに甘酢を適宜入れて振る。15分くらい置けばOK。
一週間は持ちますので、多めに作り保存食に。パン食のサラダとしてもおいしいです。

厚揚げの寒天寄席」森川千恵子

我が家の台所は西向きで夕食の準備に立つ時はまだ太陽がかんかん照りです。暑い台所にいる時間を少しでも短くしたいと思っております。朝のうちに作って冷やしておけば助かるし、冷たくておいしいと喜ばれる一品です。

材料(4人分)

厚揚げ1枚 生姜 10g みつば1束 半束 寒天 1/2本 粉ゼラチン 12g だし汁 320cc A: 薄口醤油大さじ 1.5杯 みりん 20cc 砂糖大さじ 1杯 塩少々

作り方

1. 揚げは油抜きし、一口大のサイコロに切る。2. 生姜は千切り、みつばはさつと茹で、2/3位に切る。3. 寒天とゼラチンはそれぞれ水に浸してもどしておく。4. だし汁にAを加え、揚げと生姜を加えて一煮立ちさせる。5. 揚げを取り出し流し箱に並べ、生姜、みつばをちらす。6. 煮汁を一煮立ちさせ、水切りした寒天を加え煮溶かす。寒天が溶ければゼラチンを加え、粗熱をとる。6. 揚げの上に寒天を流し入れ、冷ます。7. 適宜に切り分けて盛る。

「ルマ風野菜煮込み(ラタトゥーユ)」安村千賀子

材料(4人分)

みじん切りにしたにんにく大さじ1 玉ねぎ中3個(半分みじん切り、半分6等分) かぼちゃ 1個(小さく切り キャベツ葉、芯(薄く切る) ピーマン(厚めに縦に切る) トマト 2個(湯むきして、適当に切っておく) その他セロリ、ズッキーニ、ナス、人参等好みで入れてもよい。

作り方

1. オリーブ油でにんにく、玉ねぎのみじん切りをよくいためる。2. その他の野菜も火が通りにくそうなものから順に入れていためる。3. 全部によく火が通ったらトマトを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。4. 最後に塩で味を整えて出来上がり。

※ 冷めても美味しい。

