

— * — おねがい — * —

Fileは、15ページに分かれておりますが、番号順に収録されておられません。
「No」と「メニュー名」を参考にご覧ください。

目 次			
No	メニュー名	お名前	所属教会・所在地
1	ドライカレー	三好スミ子	今治教会
2	いぎす	菊川須美子	今治教会
3	オートミールレーズンクッキー	平賀美恵子	防府教会
4	かぼちゃのソテー	志村良子	東京衛星病院
5	グルテンバーガー入りお好み焼き	北村亜紀	高知教会
6	いもだんご	池増静子	小金井教会
7	梅ぼし	清水ひろえ・こなつ	高知教会
8	にんにくグルテン味噌そぼろ	織田えり子	高知教会
9	バーガー・豆腐・オートミールの	織田えり子	高知教会
10	ほうれん草サラダ・人参サラダ	中野いずみ	富山教会
11	チーズ揚げ・かいわれと揚げの和え物	中野いずみ	富山教会
12	かぼ&ポテノンオイルコロッケ	品川芙紗子	広島三育学院
13	茄子のたたき	足達明美	高知教会
14	タコライス	島田美子	大阪センター教会
15	人参ゼリー	山形瞭子	広島三育学院
16	秩父のみそポテト	秋山ゆか	東京衛星病院
17	アペックスの唐揚げ	秋山ゆか	東京衛星病院
18	ベジタリアン餃子	秋山ゆか	東京衛星病院
19	レンズ豆ライス	吉田明恵	高知教会
20	ひよこ豆のサラダ	吉田明恵	高知教会
21	ゴーヤチャンプルー	新名悦子	秋田教会
22	クリスピーフレーク	新名悦子	秋田教会
23	エリンギの炊き込みごはん	浜田鈴恵	高知教会
24	柚子の濃縮ジュース	武田寿子	高知教会
25	ひよこ豆コロッケのサンドイッチ	坪井まゆみ	広島三育学院
26	梅干し・らっきょう漬	和泉省子	高知教会
27	高野豆腐のでんぶもどき	久保耀子	四ツ谷教会
28	チャパティー	イルナ・モラ	徳島教会
29	コロッケ丼	大里美佐子	広島教会
30	なずし	雉鳥和子	今治教会
31	マンバのけんちゃん	安藤恵美子	丸亀教会
32	きゅうりのわさび漬	安藤誓子	丸亀教会
33	簡単天津飯	津村誠	高知教会
34	みたらし団子	松山佐和子	高知教会
35	ポテトパフ	神崎優子	高知教会
36	スタミナコンニャク	阪本澄子	大阪センター教会
37	いとこ煮(みそ汁仕立て)	林野志津子	弓削教会

38	ババロア風ケーキ	奥坂由利	今治教会
39	金時豆のグルテンバーガー煮	河下恵子	土佐山田教会
40	えのきを使った料理	北林信子	船橋教会
41	バーガースプレッド・ソイヤマヨネーズ他	大村広子	那覇教会
42	玉子焼き	加村寛子	神戸有野台教会
43	イタダリの煮物	松本照代	今治教会
44	茄子とニンニクと人参のみりん炒め	瀬尾恵子	広島教会
45	らっきょうの酢漬け	加納早苗	今治教会
46	かるかん	由利とみこ	宇和島聖研会
47	沖縄の揚げだんご	由利とみこ	宇和島聖研会
48	茄子のそうめん流し	由利とみこ	宇和島聖研会
49	チヂミ	金光烈	神戸教会
50	ビビンバ1、2	金光烈	神戸教会
51	ヨーグルトケーキ	池本滋乃	今治教会
52	青唐辛子のみそ付け・海苔トースト	張田佐喜夫	今治教会
53	根菜のシンプル和え・きのこの黒酢スープ	張田裕子	今治教会
54	三育ダック巻き	宮崎恵子	天沼教会
55	大豆ミートマリネ・梨の梅酢漬け	宮崎恵子	天沼教会
56	なんでもチヂミ・ジャガイモとソイーズの炒め	平田実致子	徳島教会
57	コーンとたまねぎの天ぷら・豆腐の磯辺揚げ	平田実致子	徳島教会
58	豆腐がんもの甘酢あんかけ	吉田ハル子	徳島教会
59	ところ天	中塚左津子	弓削聖研会
60	ヘルシーな全粒粉食パン	池本滋乃	今治教会
61	グルテンのにんにく醤油つけ	田頭順子	弓削聖研会
62	フルーツアイス	佐々木照子	広島教会
63	串フライ&アボカドサラダ	野呂町子	小金井教会
64	お揚げチーズ	山路めぐみ	豊橋教会
65	のりとさけ缶のチャーハン	塩出明美	今治教会
66	カレーピラフ	遠藤裕美	香川
67	ポテトサラダ	遠藤雅子	徳島教会
68	そば寿司・なすの塩漬け	山本淳子	広島教会
69	豆腐デザート	山本淳子	広島教会
70	新じゃがの田楽他	長塚敬子	小金井教会
71	ジャガイモピザ	宮崎恵子	天沼教会
72	豆腐ラザニア	金城真理子	ワシントン州
73	お弁当ハンバーグ	小柳直子	那覇教会
74	車麩のソテー・ブーカツ	織田えり子	高知教会
75	かぼちゃのスープ	清水ひろえ・こなつ	高知教会
76	簡単アイスクリーム	吉村由美	土佐山田教会
77	トマトと卵のスープ・りんごパイ・黒糖蒸しパン他	片山・八木・西岡・丸浦	丸亀教会
78	ポテトサラダ・ぎせい豆腐・オートミールのクッキー	蔦村律子	奈良教会
79	ポテトサラダ・一夜漬け・厚揚げの寒天寄せ他	寺沢・村沢・森川・安村	富山教会
80	ゴーヤの佃煮	楠瀬陽水	高知教会
81	豆乳スコーン	山本裕子・田村庸子	高知教会