

神戸有野台教会  
久木田光子さんの  
おかんメニュー

- ピザ風卵焼き



材料（6人分）

卵（Mサイズ） 3個      リンケッツ（小缶） 4本を小口切りにする。  
細い長ネギ 2〜3本分を小口切りにする。      水 100ccぐらい  
塩、こしょう 少々

作り方

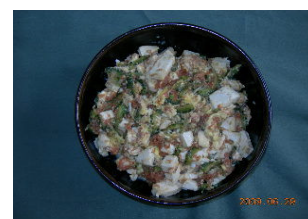
たまご、リンケッツ、ネギを全て混ぜ合わせ、水も加えて、塩こしょうで味をつけ、直径 18cmのフライパンに流し込み、蓋をして中火で焼く。

エピソード

二十年前ぐらいに藤枝教会にいた頃、三育学院の高校生が帰って来て、家庭科で習った物を作ってくれた品物を思い出し、その時は長ネギの代わりにピーマンだったのですが、孫がピーマンよりもネギの方が食べられるので、応用してみました。生椎茸や、ピーマンが入っても、とっても美味しいと思います。簡単で見た目がきれいなので、お祝いの時の食卓を華やかにしてくれる一品です。孫達にも好評でした。

大宮教会  
高橋洋子さんの  
おかんメニュー

- ソーイズで  
ゴーヤチャンプルー



材料（作りやすい分量）

ソーイズ 1缶      ゴーヤ 1本      豆腐 1/2丁（200g）  
卵 3〜4個      サラダ油  
【ねぎ塩だれ】  
ねぎ（白い部分） 1本      塩 小さじ1      白ゴマ 小さじ2  
ゴマ油 大さじ4

\*きつい香りが苦手な方はソフトでマイルドな風味の太白ゴマ油を用いるとよい。

下準備

- ねぎ塩だれを作る。ねぎはみじん切りにして、皿にとり塩をもみこみ、6分ほどおいて塩を溶かす。フライパンにねぎ、白ゴマ、ゴマ油を入れ、弱火にかけ1分炒める。
- ソーイズをほぐして1に入れ、ねぎ塩だれとよくからめたら、皿に取り出しておく。
- ゴーヤはたて半分に切り白いワタの部分を除き、うす切りにして塩水に15分以上放しておき、ザルに上げ、水を切る。
- 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、30分位おいて水を切る。
- 卵は溶きほぐしておく。

作り方

- フライパンに多めにサラダ油を引き、中火より少し強火でゴーヤを色よく炒める。
- 1にねぎ塩だれとからめたソーイズ、豆腐を食べやすい大きさに切って加え、炒めながら大きく混ぜ合わせる。
- 2に溶きほぐした卵を回し入れ、フライパンを返ししながら混ぜ合わせて卵が半熟状態になったら完成。

福山集会所

坪井まゆみさんの  
おかんメニュー

- ・ 簡単チリコンカン



## 材料

大豆水煮 150 g ねぎ 1個 ローリエ2枚  
 にんにく 1かけ グルテンバーガー1/2缶 (100g)  
 トマトホール缶 1缶 トマトケチャップ 大さじ1  
 チリパウダー適量、塩、こしょう

## 作り方

1. たまねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
2. 少しの油をしいてにんにくを炒めてから、たまねぎを加えて炒めグルテンバーガーも加えて炒める。たまねぎが透き通ってきたらトマト缶、大豆の水煮、ローリエなど加えてことこと 20分くらい煮つめていく。(水分が少なくなったら差し水をしましょう。)
3. 塩・こしょうで味を調え、隠し味にだし醤油を少し加えます。

\*試作では、グリーンピースも入れましたが、ほかにピーマン、インゲン、粒コーンなど入れてもいいと思います。

エピソード

我が家の息子の得意料理です。神戸に住んでいた頃、ご馳走してくれた思い出の味です。

大阪センター教会

藤田紀子さんの  
おかんメニュー

- ・ ビーフンサラダ



## 材料 (2〜3人分)

レタス4〜5枚 トマト(小)1個 グルテンミート(小缶)半分  
 ビーフン10g 卵1個 ポン酢 適量

## 作り方

1. グルテンミートは千切りにしフライパンでかりかりになるまでいためる
2. 卵で錦糸玉子を作る。
3. ビーフンはたっぷりの油で数本ずつ揚げる。(写真参照)
4. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
5. トマトは角切りにする。
6. 食べる直前に、レタス・トマト・グルテンミート・ビーフンをボールで混ぜ合わせ、ポン酢とあえる。
7. 皿に盛り付け錦糸玉子をのせる。



