

熊本南部集会所
山口純子さんの
おかんメニュー

- グルテンミートの
カレーライス



材料

グルテンミート 1缶 玉ねぎ 1個 人参 1本
 じゃがいも 中4個 植物油 カレールー んにく
 生姜 りんご半分 小麦粉少々 片栗粉少々

作り方

1. カレールーはお好みの方法で作ってください。
 (私は最後に、おろしにんにく、生姜、りんごを入れます。)
2. ミートは食べやすいように、一口大に切り、おろしにんにくを少し入れ、まぶしておく。
3. 2のミートに小麦粉、片栗粉を半量づつまぶして、油でカリッと揚げる。
4. 皿にごはんを盛り、揚げたミートをのせ、その上からルーをかけていただく。

※ 歯ごたえがあって、おいしいと好評です。
 ※ にんにく、生姜は血液サラサラの働きもあるようです。

福岡教会

廣田由美子さんの
おかんメニュー

- ぴりから白ネギあえ



材料

小麦たんぱくあつぎり (大豆たんぱく大判、小判でもよい。) 1袋
 ごま油 小さじ1 ネギ (太いもの) 2本
 たれ (しょうゆ大さじ2 酢大さじ1 豆板醤小さじ1/2)

作り方

1. 白ネギは5〜6cm長さにきり、縦に千切りにして、水に放してハリッとさせて、ざるにあげる。
2. 小麦たんぱくをお湯などでもどし、よく絞って細かく縦に裂きます。
3. フライパンにごま油をひいて、2の小麦たんぱく1/2を炒めて、水分をとばしたあと、熱をさします。
4. 器に3を入れ、その上に1のネギをたっぷりのせ、たれをよく混ぜたものをかけて、よく混ぜ合わせます。
 (たれの材料の豆板醤の代わりにゆずごしょうを適量入れてもおいしいです。)

※小麦たんぱくが、1/2残りますが、その上にごまドレッシングをかけると、ゆばのごまあえと同じ味がして、おいしいです。

亀甲山教会
本郷洋子さんの
おかんメニュー

- バーガー味噌葉巻ごはん



材料 (3~4人分)

玉ねぎ 大1個 人参 中1個 ピーマン 1~2個
根しようが 親指大 グルテンバーガー 小缶1個
味噌 大きじ 1~1.5 玉レタス 適宜

作り方

1. しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
2. テフロン加工のフライパンにピーマン以外の野菜を入れて玉ねぎがすきとおり甘味が出るまで弱火でよく炒め、バーガーを加えてよく混ぜ、ピーマンと味噌を加えて混ぜながら水分を飛ばし火を止める。
3. レタスを洗って水気を切る。
4. 手のひら位の大きさにレタスをちぎり、ご飯とバーガー味噌を包んで頂きます。

*テフロン加工のフライパンですと油を使わなくてよいですし、野菜を炒める間は時々混ぜる程度で大丈夫ですので、その間に他の物を準備出来ます。常備野菜で作れるのでレタスが安い時にいつでも出来る一品です。我が家の皆が好きなメニューのひとつです。

広島教会
吉田明恵さんの
おかんメニュー

- グルテンバーガーのトルタ



材料 (直径約 20cm型分)

(生地)牛乳 300cc 油 3/4カップ 卵 2個 小麦粉 2カップ
片栗粉 大きじ2 塩 小さじ1 ベーキングパウダー 小さじ2
(中身)玉ねぎ 中1個 ニンニク 1片 人参 1/2本 ピーマン 2個
グルテンバーガー 小 2/3缶 カットトマト 1/2缶 コーン 1/2缶
ピザ用プロセスチーズ 大きじ2 コンソメ 1個
青ネギ少々 塩少々

作り方

1. 中身の材料を全部みじん切りにして、塩とコンソメで味をつける。
2. ボールに牛乳、油、卵、塩を入れてよく混ぜる。
3. 小麦粉と片栗粉をふるいながら2に入れて混ぜ合わせる。
4. ベーキングパウダーを3に入れて混ぜ合わせる。
5. 型に油をひき、小麦粉を薄くかけて、4を半分流し込む。
6. 味付けをした中身を5に敷いて、その上に生地の残り半分を流し込む。
7. 予熱をした 200~210度のオーブンで 35~40分焼く。

