

亀甲山教会
有吉容子さんの
おかんメニュー

- グルテンバーガーのハンバーガー(弁当用)



材料

グルテンバーガー 小缶 1/2 卵 1個 アボガド 1/2
ニンニク(チューブ入り) 少々 生姜(チューブ入り) 少々
パン粉 大さじ1 塩・こしょう 少々
油(オリーブ油を使った) 少々

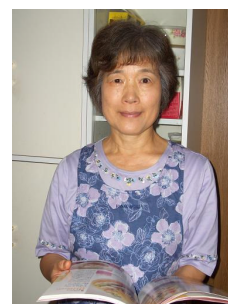
作り方

1. アボガドは1cm角のコロコロに切る。
2. G・Bと1のアボガドを合わせ、生姜、ニンニクを入れて混ぜる。
(G・Bはグルテンバーガーの略字)
3. 2に卵、塩、こしょう、パン粉を加え混ぜる。
4. 3をお弁当用の大きさに丸め、フライパンを熱して油を入れ、両面を焼く。
5. お好みでケチャップをつける。

※ 一度に沢山作って、冷凍しておけば、夏場は冷凍のままお弁当に入れると食べる頃には解凍される。

広島三育学院教会
品川美紗子さんの
おかんメニュー

- はるさめ中華風サラダ



材料(5〜6人分)

はるさめ 100g グルテンバーガー 小 1/3個 卵 2個
きゅうり 1本 トマト 中1個 しょうが汁 小さじ1〜2
サラダオイル 小さじ2 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
ポン酢しょうゆ 適宜

作り方

1. 錦糸卵を作り、冷ましておく。
2. 熱したフライパンにサラダオイル(小さじ2)を入れ、グルテンバーガーをよく炒め、砂糖、しょうが汁、しょうゆで味をととのえ、皿に広げて冷ましておく。
3. はるさめを好みの固さにゆでてざるにあけ、冷水でよく洗いを切る。
4. きゅうりを千切りにする。トマトも種を除いて細く切る。
5. 深めの鉢皿に、③のはるさめを盛り、その上に、写真のようにきゅうり、トマト、錦糸卵を並べ、中央に②のグルテンバーガーを丸くのせる。
6. 食べる前に、ポン酢しょうゆを適宜にふりかけて箸でよく混ぜ合わせる。

エピソード

千葉の植葉時代ですが、高校生のお友だちが学校の調理実習で作ったこのサラダを教えてくださいました。お客さまに時々出す夏の中華風サラダです。

高知教会

吉村由美さんの

おかんメニュー

- ・ バーガーマン



材料 (12個)

- A 強力粉 200 g 薄力粉 200 g
 ドライイースト 大きじ1 ベーキングパウダー 大きじ1
 砂糖 100 g サラダ油 大きじ1
 ぬるま湯 210 cc
- B グルテンバーガー 2缶 干しいたけ 7枚 竹の子 小1個
 白ねぎ 1本 しょうが 1かけ にら 半束
- C 塩 小さじ1弱 しょうゆ 大きじ3 酒 大きじ2
 砂糖 大きじ1・5 ごま油 大きじ2 こしょう 少々

作り方

1. Aの粉をこねる。
2. 発酵蒸し器の中に、1 cmの水を沸騰させ、火を止める。ボールに入れた粉を、蒸し器に入れ、2倍に膨らむまで15分くらい置く。
3. BとCの材料をすべて混ぜる。
4. 手に強力粉をつけ、12等分する。
5. 材料を包む。
6. バーガーマンの大きさのクッキングシートを12枚用意する。
7. クッキングシートにバーガーマンを乗せ、15〜20分蒸す。

広島教会

瀬尾恵子さんの

おかんメニュー

- ・ 即席簡単野菜の

豆乳スープ



材料

- ジャガイモ 3個 人参 1本 玉ねぎ 1こ セロリ 1/2
 豆乳 100 cc コンソメ 2個

作り方

1. 材料をみじん切りにして Oliveオイルでよく炒める。
2. 塩コショウをして水を750 ml約3カップいれ、沸騰してきたらコンソメを2個いれる。
3. しつかり煮込んだら豆乳を250 ml約1カップいれて出来上がり。

