

福岡教会

吉田千尋さんの

おかんメニュー

- 青しそみそ



材料

かんそう大豆たんぱくミンチ 50 g 青しそ 30枚
 みそ 150 g 砂糖 150 g弱 みりん、だしの素 少々
 ニンニク 少々(香り付け程度) ごま油少々

作り方

- 大豆たんぱくミンチを水にもどしてよくしぼる。
- ごま油で、にんにくをいため 水にもどしたたんぱくミンチを入れ、炒める。
- みそ、砂糖、みりん、だしの素を、2に入れ、よく練り合わせて炒める。
- 千切りした青しそを3に入れて、よく練り合わせつつ、炒めて水分をとばす。
- あたたかいご飯と一緒に、おいしく召し上がれ。

※ゴーヤと一緒に炒めたり、焼きなす、ふろふき大根、ゆがいた野菜につけて食べると、とてもおいしいです。

豊橋教会

山路めぐみさんの

おかんメニュー

- ミートボール



材料(4人分)

グルテンバーガー 1缶 玉ねぎ 1個 にんにく 1片
 卵 1個 パン粉 100 g

作り方

- 玉葱とにんにくはみじん切りにします。
- 大きめのボールに玉葱とにんにくのみじん切り、グルテンバーガー、卵、パン粉を入れ、素手で5分位良くこねる。
- 小さめのボール型に丸め中火の油で中まで火が通るように揚げる。

エピソード

夏は醤油又はからし醤油でさっぱりと、冬は甘酢で頂いています。昔から来客の時は必ず作る一品です。

広島三育学院教会
島田美子さんの
おかんメニュー

- ・ グルテンミートの
エスカバージュ(南蛮漬け)



材料 (4人分)

グルテンミート 小1缶 玉葱 1/2個(お好み)
酢・砂糖・塩・唐辛子 少々

作り方

1. グルテンミートをそぎ切りにしニンニク・生姜で下味をつけ小麦粉をつけて揚げる。
 2. 揚げたてのグルテンミートとみじん切りした玉葱・合わせ酢を混ぜる。
 3. 合わせ酢は、寿司酢と同じ割合でいい。
- ※パブリカのみじん切りも混ぜると最高！ 唐辛子はお好みで。

大阪センター教会
新名悦子さんの
おかんメニュー

- ・ バナナとビスケットの
ココア寒天



材料 (15×20×5の型)

粉寒天 1袋(4g) 水 2カップ 砂糖 大きじ3
飲む大豆ココア 2個(360ml) ビスケット小 30枚
完熟バナナ 大2本

作り方

1. 型に半量のビスケットを敷きつめる。
2. バナナを長さ半分になり、更に縦半分にしたものを、切り目を下にしてビスケットの上に並べ、その上に残りのビスケットを乗せる。
3. 鍋に水と粉寒天を入れ、泡立器で混ぜながら沸騰させ、1〜2分したら砂糖を入れて溶かし、飲む大豆ココアを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
4. お玉で、3の熱いうちに、ビスケットとバナナを並べた上から流し入れる。
5. あら熱を取って冷蔵庫に入れ冷やし固める。

エピソード

寒天の甘さをひかえ、ビスケットとバナナの甘さを生かしたさっぱりデザートです。
我が家の長女が大好きでした。

