

小金井教会  
長塚敬子さんの  
おかんメニュー

- ・ バーガーの押し寿司



## 材料

バーガー 1缶 干しいたけ 6枚 卵 2個  
寿司飯 3・5カップ いんげん 4・5本 砂糖、醤油 適量

## 作り方

1. バーガーは水で洗い、甘辛く味付けする。
2. 干しいたけは水に戻し、みじん切りにして甘辛く味付けする。
3. 卵は砂糖大2、塩小2分の1でよく混ぜてから薄焼き卵を作り千切りにする。
4. 錦糸玉子の上に、いんげんをゆでて、斜めに千切りにしたものを散らす。順番に入れて型に入れ押す。型がないときはタッパーなどの容器に入れ、一回り小さいふたで上から押す。

順番いんげん ↓ 錦糸玉子 ↓ 寿司飯 ↓ しいたけ ↓  
寿司飯 ↓ バーガー ↓ 寿司飯

小金井教会  
池増静子さんの  
おかんメニュー

- ・ バーガー玉子焼き



## 材料

バーガー 2分の1缶 卵 3個  
塩、ケチャップ 適量

## 作り方

1. とき卵に塩とバーガーを入れてよくかき混ぜる。
2. 油を敷いたフライパンにスプーンですくった1を入れ、両面を焼いてケチャップをかけて食する。

天沼教会  
宮崎恵子さんの  
おかんメニュー  
▪ 野菜いっぱい  
キャセロール



## 材料（4人分）

フランスパン 1/2本 リンケッツ 8本（小缶）  
えりんぎ 2本 しめじ 1/2パック  
アスパラガス 1束 パプリカ 赤・黄 1/4個  
オリーブ 10粒 マヨネーズ 2大さじ  
パルメサンチーズ 大さじ2 豆乳 大さじ2

## 作り方

1. バケツは手で小さくちぎる。
2. リンケッツは斜めに4つに切る。
3. エリンギは5ミリくらいの幅で斜めに切る。
4. しめじは下の固い所を切りパラパラにする。
5. アスパラガスは3センチくらいの幅で切る。
6. オリーブは1個を3つに切る。
7. 1〜6をボールに入れる。
8. マヨネーズ、パルメサンチーズ、豆乳をよく混ぜ、7に和える。
9. 粗いみじん切りにしたパプリカを彩りよく上にかける。
10. 200度に温めたオーブンで20分焼く。

## ポイント

材料さえそろえば簡単にできる一品で我が家では土曜日のお昼やお客様がいらしたときよく作ります。お野菜は季節の物を何でも入れてください。ブロッコリーやカリフラワー、ズッキーニ等もおいしいです。また、タンパク質はグルテンを小さくちぎったり、厚揚げを入れたり、塩ゆでした豆もおいしいです。

熊本教会  
池増淳子さんの  
おかんメニュー  
▪ 博多押し



## 材料（4人分）

キャベツ 400g 三育大豆のハム和風 40g にんじん 40g  
赤しそ 青しそ 2枚 梅干、練り梅（混ぜる） 少々

## 作り方

1. キャベツはまるごとゆでて葉を1枚ずつはがす。
2. 三育大豆のハム和風は2mmの厚さに切る。
3. にんじんはうすく中広く切り、さつと塩ゆでする。
4. 寒天流しか、ペンにキャベツを重ねて敷き、その上に三育大豆のハム風  
→たんじんとしその葉→梅干→キャベツ2〜3とつづく。この間にキャベツをサンドイッチ状にして、同じ器で重ね、重しをして20分置き、切る。

