

熊本教会
池増淳子さんの
おかんメニュー
・レンコン入りグルテン団子



材料 (4人分)

グルテンバーガー 300g れんこん 1節 (200〜220g)
卵 1個 小麦粉 1/2カップ おろししょうが 1かけ分
ねぎのみじんぎり 2分の1本分 ごま油 小さじ1

A (ねりがらし 小さじ1 酢、しょうゆ、水 各大さじ1 砂糖 小さじ1)
揚げ油

作り方

1. れんこんは皮をむいて水でさらし、水けをふいてすりおろし、ざるなどにのせて自然に水けをきる。
2. ボールにグルテンバーガー、1、割りほぐした卵、小麦粉、しょうゆと酒各小さじ1、砂糖小さじ2分の1、しょうが、ねぎ、ごま油を入れ、よくまぜる。
3. 170〜180度の揚げ油に2をスプーンですくって落とし入れて色よく揚げ、Aをからめて盛る。

神戸有野台教会
久木田真理子さんの
おかんメニュー
・リンケッツとなすとピーマンの韓国風



材料

リンケッツ 1缶 なす 3本 (輪切り)
ピーマン 2個 (せんぎり) 片栗粉 油

【韓国風たれ】

しょうゆ 大さじ 2.5 砂糖 大さじ 2 ごま油 大さじ 1
生姜 すりおろし 小さじ 2 にんにく すりおろし 小さじ 2
たれの材料は全て一緒にして混ぜる。

作り方

1. 茄子と、ピーマンは素あげする。リンケッツは片栗粉を付けて揚げる。
2. 揚げたてを韓国風たれの中に入れて、混ぜる。
3. 出来上がり。

エピソード

ピーマンはたまたま娘の小学校で出来た品物を娘が収穫して来てくれたので、使ってみました。リンケッツもたまたま、一緒にやって 見たら好評だったので、入れました。すると、ピーマン嫌いな娘も 自分の育てた野菜なので、しっかり食べてくれました。

神戸有野台教会

吉村香さんの

おかんメニュー

- ・ ごまのババロア風



材料 (7 cmの入れ物、約8個分)

三育ゴマクリーム 1/2カップ わらびもち粉 1/2カップ
 水 2カップ 砂糖 1/4 1/2カップ クリーム ミント

作り方

1. 材料すべてを鍋に入れ、混ぜ、わらびもち粉がとけたら火にかける。
2. 沸騰したら、分離していたものが自然になめらかになる。
3. 水でぬらした器に入れ、冷やす。
4. お好みでクリームミントで飾りをつける。

広島三育学院教会

島田美子さんの

おかんメニュー

- ・ チリビーンズ



材料 (4人分)

ベジ・デ・タコス 1缶
 缶詰カットトマト 半〜1缶又はトマト 大1個) 玉ねぎ 1個
 人参 1本 なす 1本 ピーマン 2個
 ニンニク お好みで 豆乾 金時豆) 125g コンソメ 少々
 塩 少々 サルサ お好みで とろけるチーズ

作り方

1. 豆をやわらかく煮る。
2. 野菜を角切りにし油で炒め水を入れ煮込む。水の量はカレーが目安。
3. 煮込んだ野菜の中に煮豆、ベジ・デ・タコス、カットトマトを入れ調味料を入れ味つけ。
4. 出来上がったら器に入れチーズをのせる。

* フライドポテトにかけて食べた最高!

* サルサは食べる時お好みで入れて下さい。メキシカン料理で良く使います。カゴメからも出ている。

