

福岡教会
猪口由紀さんの
おかんメニュー
・ ジャムマフィン



材料

強力粉 100 g 砂糖 50 g 卵 2個 マーガリン 70 g
ベーキングパウダー 3 g お好みのジャム 適量

作り方

1. マーガリンはレンジで 30秒チンする。
2. 強力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
3. 卵と砂糖を泡立てる。
4. 泡立ったら粉類を入れさっくりと混ぜる。
5. 最後にマーガリンとジャムを入れて混ぜる。
6. 型に入れて180度のオーブンで 20分焼く。

※混ぜて焼くだけの簡単おやつなので、子供と一緒によく作っています。

鹿児島教会
政元博子さんの
おかんメニュー
・ ソーズと玉ねぎの袋煮



材料（8個分）

ソーズ 1缶 玉ねぎ 大2個（350 g×2個）
いなりあげ 8枚 玉子 2個 塩こしょう 少々
だし汁（しいたけ、昆布） 砂糖 しょう油
スパゲッティ 3本を3等分（約9 cm）

作り方

1. 玉ねぎ2個をスライスしソーズ1缶と塩こしょうを少々と玉子2個を溶いて混ぜ 10分置く。
2. 材料を8等分していなりあげの端を切り、いなりあげの中に材料を詰め込む。
3. いなりあげの端をスパゲッティ（9 cm）で縫うようにとじる。
4. だし汁（味付けしたもの）で8分位煮込み、冷めてから縦に半分に切り盛り付ける。

鹿児島教会

政元博子さんの
おかんメニュー

・おし寿司



材料

米 3カップ だし昆布 あわせ酢 きゅうり レモン
 マヨネーズ しいたけ 大5〜6枚
 三青冷凍スモークハム 100g ミニトマト 1個

作り方

1. 寿司飯をつくる。
2. しいたけを砂糖、しょう油で好みで煮しておく。
3. しいたけと冷凍ハムを千切り、きゅうり、レモンを薄切りにする。
4. 適当な器にラップを敷き、千切りハム、寿司飯、千切りしいたけ、
 寿司飯の順にのせ軽く押さえて皿に取り出す。
5. きゅうり、レモンで飾り付け、マヨネーズで格子模様をつくり最後に
 ミニトマトを飾る。

鹿児島教会

政元四朗さんの
おとんメニュー

・かぼちゃプリン



材料

A 蒸しかぼちゃ500g 豆乳(調整豆乳) 1/2缶
 砂糖 80g 玉子 3個 片栗粉 大きじ1
 B 砂糖 大きじ2 (カラメル用) ※カラメルなしでも大丈夫です。

作り方

1. カラメルソースをつくり、幅18cm深さ5cm位のボールに薄く敷く。
2. Aの材料を全部ミキサーにかけ、1のボールにそっと流し入れる。
3. 蒸し器で水蒸気が出る位の弱火で25分蒸す。
4. 冷めてから器に取り出す。

