

久留米教会

石部和子さんの

おかんメニュー

- ・ グルテンミートの香味揚げ



材料

グルテンミート大1缶 ネギ 生姜 ニンニク みょうが
 白いりゴマ 片栗粉 調味料(水・砂糖・しょうゆ・酢)

作り方

1. トマトはスライスして、皿に敷いておく。
2. 調味料(酢を除く)を混ぜて一煮たちさせておく。(冷蔵庫でさます)
3. ネギ、生姜、ニンニク、みょうがを細かく切って、冷ました調味料と混ぜておく。
4. 酢は最後に調整して好みの具合に入れる。
5. グルテンミートを食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶして油で揚げる。
6. 揚げたら、すぐにそのまま香味ダレにつける。
7. 仕上げに白いりゴマをまぶして、完成。

※香味ダレにフルーツトマトを沢山入れても、美味しいと思います。

宇和島聖書研究会

由利とみ子さんの

おかんメニュー

- ・ グルテンバーガー
ロースト



材料

たまねぎ1個 130g にんにく 2片 卵 1個
 グルテンバーガー(小) 2缶 パン粉 80g

作り方

1. たまねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。
2. グルテンバーガー、パン粉を加え、卵1個を割って加え、洋風だし粉末1個、砂糖大さじ1、片栗粉大さじ山盛り2、ケチャップ大さじ3を加えてよく混ぜる。
3. 耐熱ガラス容器(22cm)に油を塗ってその中に2を加え、表面をきれいに整え、ケチャップを塗り200度のオーブンに入れ約25分加熱、焼き色を見て取り出し、人数分に切り分けて付け合わせの野菜と皿に盛る。

※この分量で小さなミニハンバーガーや海苔に乗せて油で揚げてもよい。

神戸・姫路教会
金光烈(キム・クワンヨル)
 さんのおかんメニュー
 ・チャプチェ
 (春雨の野菜炒め)



材料 (6人分)

韓国産春雨 200g ニンジン 1本 グルテン肉 200g
 玉ねぎ 1個 しいたけ 6枚 ほうれん草 1本 玉子 1個
 【調味料A】しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1
 にんにく 1片 ゴマ油 大さじ1 塩 少々
 【調味料B】しょうゆ 大さじ4 砂糖 大さじ2 ゴマ 大さじ1
 ゴマ油 大さじ1

作り方

1. グルテン肉は千切りにして調味料Aをいれ、あわせておく。
2. しいたけも千切りにして塩ひとつまみと砂糖で合わせておく。
3. 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。玉子は白身と黄身を分けて塩をひとつまみ入れて薄く焼く。(冷ましてから千切りにする。)
4. フライパンに玉ねぎ、にんじんを、塩を少々入れて別々に炒める。
5. グルテン肉としいたけも炒める。
6. 春雨はお湯を多めに入れた鍋で7分間ゆで、水で2回ほどさらして水を切って、食べやすい長さに切る。フライパンに春雨を入れ、調味料Bを入れて炒める。
7. 火を消したフライパンで上の炒めた材料を合わせる。
8. 皿に盛りつけ、その上に錦糸玉子をのせる。

※チャプチェは、韓国においてお祝いの時の定番メニューです。お誕生日、結婚式、パーティなど、季節を問わず、一年中食べる料理です。韓国の春雨はさつまいものでんぷんが原料でとてもおいしいです。誕生日の朝食にわかめスープとチャプチェを頂くと一日が元氣でうれしくなります。

高知教会
安芸道子さんの
 おかんメニュー
 ・乾燥薄切りグルテン
 しょうが焼き



材料

三育大豆たんぱくうす切り しょうが レタスまたはキャベツ

作り方

1. 乾燥グルテンは水またはお湯でもどし(急ぎの時にはお湯で)軽く絞っておく。
2. 熱したフライパンに油をひき、①を入れ軽くいためる。
3. みりん、さとう、水を少々、しょうゆを入れて炒め煮にする。
 (味のイメージは豚肉のしょうが焼きより薄目の味、しょうゆの味が勝ちすぎないように、甘い目のやさしい味に。もし、味が濃くなったら、水を少し足したらよい。)
4. しょうがをすりおろして、たっぷりからめる。
5. お皿にレタスまたはキャベツの線切りをたっぷり添える。

※いつもパトックに持っていきます。いっぱい作るから、分量と言われてもね(笑)
 計りながら作ったことがないからねえ・・・レタスで巻いて食べると美味しいわよ。

