

久留米教会

倉八 千鶴子さんの

おかんメニュー

- かぼちゃとじゃがいものぎょうざ



材料

ぎょうざの皮 20枚 かぼちゃ 150g じゃがいも 150g
 グルテンバーガー 150g たまねぎ 30g にんじん 20g
 塩 小さじ 2/3 油 少量 小麦粉 大さじ 3
 粉末スープの素 少量

作り方

- 一口大に切ったかぼちゃとじゃがいも（皮をむいた）を蒸し器かレンジで柔らかくし、ボールに入れてつぶす。
- たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- 1と2とグルテンバーガーをよく混ぜ、塩と粉末スープの素で味付けし、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ぎょうざの皮に大きじ1くらいの3を入れ、皮を半分に折って合わせる。
- 熱したフランパンに油を入れ、4を並べてふたをして中火で両面焼く

広島三育学院教会

島田美子さんの

おかんメニュー

- お好み焼き風
バーガーローフ



材料（4人分）

グルテンバーガー 小1缶 キャベツのみじん切り 1カップ
 人参のすりおろし 半カップ 山芋のすりおろし 1カップ
 卵 1個 お好み焼きの粉 1カップ お好みソース
 からしマヨネーズ 青海苔

作り方

- 材料を混ぜペんに流しオーブントースターでやく。
（180度で15分位）
- 焼いたらお好みソースとからしマヨネーズ・青海苔をかけ出来上がり。

富山教会
安村千賀子さんの
おかんメニュー

・新じゃが煮



材料（4人分）

新じゃが 3個（約450g）
玉ねぎ 中1個（約250g）
グルテンバーガー 100g
ごま油 大さじ1
だし汁 2カップ
にんじん 中1本（約200g）
しょうが 1片（約10g）
グリーンピース 適量
しょうゆ 大さじ2強

作り方

1. 新じゃが芋は洗って皮をむかないで乱切り。人参、玉ねぎも乱切りにする。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋にごま油をしき、人参を炒める。玉ねぎ、新じゃが、生姜も1種類づつ、順にいられて炒め合わせる。グルテンバーガーも加えてだし汁を入れ、煮込む。
3. にんじんがやわらかくなったら、しょうゆで味をつけ、お弱火で約10分煮て、火を止める。ゆでたグリーンピースを飾る。

富山教会
安村千賀子さんの
おかんメニュー

・さつまいもとリンゴの
重ね煮



材料

さつまいもとリンゴは同量

作り方

1. さつまいもは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにさっと洗う。リンゴも皮をむいて、八ツ割りにし、芯をとり、5mm厚さに切る。
2. 厚手の鍋にりんごを敷いて、その上にさつまいもと交互に重ね、ふたをして、弱火でゆっくり煮る。（柔らかくなって味をみて、甘みが欲しい場合ははちみつを入れる。）
3. 全体をざっくり混ぜて出来上がり。

※ 干しぶどう、シナモン、パン、豆乳をまぜて変化をつけてもよい。

※ このまま、つぶしてパンに塗ってもおいしい。

※ 残った皮できんぴら

むいたさつまいも皮はさくくと切り、りんごの皮（最初に良く洗っておく）は細ぎり。油でさっと炒め、少しのしょうゆ、塩、はちみつで味をつけ、水を少々入れ、ふたをして蒸し煮。火が通ったらごまをふって出来上がり。

