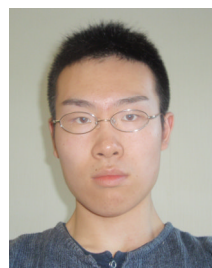


千葉教会  
吉田翔さんの  
おいメニュー  
・ 豆乳とお豆の  
簡単ケーキ



## 材料

ホットケーキミックス 1袋 三育飲む豆乳無加糖 150 cc  
卵 1個 にんじん 1/2本 豆の缶詰 80g

## 作り方

1. 大きめのボウルにホットケーキミックス、飲む大豆、卵を入れてしっかりと混ぜる。
2. にんじんをおろし金ですりおろし、1に加える。
3. お豆の缶詰も同様に加える。
4. 以上の材料が均等に混ぜたら、炊飯器の釜に流し込む。
5. 普通のご飯を炊く要領で、通常の「白米」メニューでスイッチを押す。  
(機種により個体差があります。) 約50分前後。
6. 炊きあがりのブザーが鳴ったら、少し保温状態にして蒸らす。
7. 蓋を開け、焼き上がっているかチェックする。  
このとき竹串で生地を刺してまだ生焼け状態であれば、再び炊飯ボタンを押して、様子を見ると良い。
8. 完成!

## ※応用

豆乳無加糖でなく、豆乳ココアで作っても良い。この場合は豆をレーズンに変更するときに、おいしくなる。

※このケーキは小さな子供たちに大好評です! 豆やニンジンが入っているので、栄養価もバッチリ。デザートではなく主食感覚で食べてもいいと思います。

「しゅんやんの自炊日記」 <http://cookingboy.blog16.fc2.com/>

高知教会  
津村誠さんの  
おとんメニュー  
・ ベジタブル  
タコライス



## 材料 (4人分)

ベジタコス缶 大きじ3 トマト 1 卵 1 ケチャップ  
マヨネーズ 粉チーズ タバスコ 少々 生野菜

## 作り方

1. トマトをミキサーで回すか包丁でたたく。
2. ケチャップ・ベジタコスと共に鍋で沸かす。塩胡椒少々・好みでタバスコ少々
3. 卵を 65度のお湯で 20分間温卵にする。(半熟目玉焼きでも OK)
4. 器に御飯を入れて生野菜をのせる。
5. マヨネーズを糸状に絞り2で沸かした物をのせる。
6. 真ん中にくぼみをつくって卵をのせる。
7. 粉チーズをかけてお好みの飾りつけをして出来上がり。

岡山教会

中野いずみさんの

おかんメニュー

・餃子



## 材料

ニラ ねぎ たまねぎ 白菜 もやし にんにく  
 グルテンバーガー 餃子の皮 小麦粉 コンソメ 顆粒塩  
 ごま油

## 作り方

1. 野菜をすべてみじん切りにしてグルテンバーガーと混ぜます。
2. 1にコンソメ、塩、ごま油、小麦粉（つなぎ）を混ぜます。
3. 2を餃子の皮で包みます。
4. 油を引いたフライパンで蒸し焼きにします。

※好みで餃子の種の中にキムチを加えても美味です。

我が家の人気ナンバーワンメニューです。5人家族で100個くらいぺろりと食べてしまいます。グルテンバーガーはひき肉と違ってホロホロしていて食べにくかったので小麦粉をつなぎに入れてみましたらグッドでした。いつも種を多めに作って残った種でハンバーグも作ります。

高知教会

田村庸子さんの

おかんメニュー

・グラノーラ

パウンドケーキ

材料（20<sup>リットル</sup>パウンド型）

小麦粉 120 卵 2個 ベーキングパウダー 小さじ1  
 砂糖 70 サラダ油 70〜75 グラノーラ 50  
 干しぶどう等好みで

## 作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーをよくふるう。
2. 卵白を泡立てる。
3. 卵黄サラダ油砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
4. 1と2をさっくり混ぜたものを3にくわえよく混ぜ合わせる。
5. 4にグラノーラと干しぶどうその他を加え180度で35分焼く。  
 （オーブンによって焼く時間が少し違います。）
6. トッピングに三育ジャムなどぬる。

※主人が喜んでくれます。

