

高知教会

森本初子さんの

おかんメニュー

- ・ たまごコロケとミックスベジタブルコロケ



## 材料（4人分）

ジャガイモ 500g    バーガー 100g    たまご 4個  
 玉ねぎ小 半個    ミックスベジタブル 適宜    砂糖・塩 適宜  
 衣用のパン粉    小麦粉    卵

## 作り方

1. 卵をゆがく。（黄身が真ん中に来るようにします。）  
卵は水から入れ、お湯がわき出すまで卵をゆっくり回しながら、ゆでるとよい。
2. 玉ねぎみじん切りとバーガーを炒める。
3. ジャガイモをゆがきマッシュ状につぶして2を入れ、適宜塩と砂糖で味を整える。
4. 3を半分ずつにする。
5. 4の一つにバーガーを、後一つに炒めたミックスベジタブルとバーガーを加える。
6. 卵の周りに小麦粉を丁寧にまぶして4のバーガーのみのマッシュポテトで薄めにくるんでコロケ状にする。
7. ミックスベジタブルとバーガーのもコロケ状にしてそれぞれを衣をつけて揚げる。

徳山教会

細井聖子・七恵さんの

おかんメニュー

- ・ グルングルンごぼう



## 材料（6人分）

グルテンバーガー 小缶1    ごぼう 180g    にんじん 60g  
 枝豆 30g    片栗粉&揚げ油 適宜    しょう油 大さじ1  
 砂糖 小さじ2    酒 小さじ1    みりん 小さじ1

## 作り方

1. グルテンバーガーを一口大に切りしょう油としょう油で下味をつける。（分量外）
2. ごぼうは斜め薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
3. 1と2に片栗粉をつけて油で揚げる。
4. 枝豆を塩湯でして、さをむく。
5. しょう油、砂糖、酒、みりんを合わせ一煮立ちさせる。
6. 5に3と4を混ぜ合わせて出来上がり。

※子どもたちの小学校の給食での人気ナンバーワンメニューだそうです。本来はチキンが入っていてチキンチキンごぼうと言いますがグルテンミートで代用しています。自分から作りたがるほどの娘のお気に入りメニューです。

大阪センター教会  
 阪本澄子さんの  
 おかんメニュー  
 ・バーガー味噌



## 材料

バーガー	150 g	砂糖	100 g	玉ねぎ	1/2個
にんじん	20 g	味噌	250 g		
おろしニンニク	小さじ	1/2	おろしショウガ	小さじ	1/2
みりん	小さじ1	すりゴマ	小さじ1		

## 作り方

1. フライパンに油を入れずにバーガーを炒める。
2. 1に、砂糖半分を加えて混ぜる。
3. すりおろした玉ねぎ・にんじんを加え、その後、味噌・残りの砂糖を加えて混ぜる。
4. ニンニク・ショウガ・みりん・すりゴマを加え、好みのやわらかさにする。

※冷蔵庫で2週間くらいはOK!

野菜炒め・チャーハン・パンにつけてもいい。ウチはすりゴマをもっとドバツと入れます。かなり甘めなので、砂糖の量を控えるのがお勧め。生野菜にチヨンとつけてもいいし、アレンジは工夫次第で膨らみます。

鹿児島教会  
 北山涼代さんの  
 おかんメニュー  
 ・バーガーロースト



## 材料

たまねぎ	5個(大玉)	グルテンバーガー(小缶)	2缶
卵	4個	パン粉	120 g

## 作り方

1. たまねぎをみじん切りにして、透き通るくらいまで炒める。
2. たまねぎ、卵、パン粉、バーガーをよく混ぜる。
3. ペンに平らに入れて焼く。170度で約40分くらい。

