

札幌教会

中村美千代さんの

おかんメニュー

- ・ グルテンミートの
焼きとり風



材料

グルテンミート 小2缶 長ねぎ 4本(太いものが良い)
 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ2 だし 少々
 ブルドックソース 大さじ5 胡椒少々

作り方

1. グルテンミートを缶から出して水洗いをし一口大(26〜28ヶくらい)に手でちぎる。(味がしみ込むため)
2. 醤油大さじ2、砂糖大さじ2、だし少々、ブルドックソース大さじ5、胡椒少々をボールの中で混ぜ合わせ、1を入れて30分以上置く。
3. 長ねぎは太目の白いところを約4cmの長さに切りフライパンに並べて焼く。
4. 長ねぎを焼いた後のフライパンに油を少々入れて2を焼く。
5. 3と4を交互に串に刺す。
6. 2のたれをフライパンで少々煮詰め5の上からかけて出来上がり。

エピソード

E・Nさんから教えていただきました！

高知教会

山本裕子さんの

おかんメニュー

- ・ 夏野菜と
ベジデタコス



材料

ベジデタコス 1缶 玉ねぎ トウモロコシ きゅうり
 パプリカ なす トマト 大葉・バジル等適宜

作り方

(写真三種類左から)

1. 玉ねぎみじん切りとトウモロコシを炒めベジデタコスと和えた品。
2. 上記玉ねぎトウモロコシに、きゅうりとパプリカのさいの目切りを加え、ベジデタコスと和えた品。
3. 焼きなすとトマトは種をのけて、さいの目切りバジル千切りとベジデタコスと和えた品。

エピソード

しっかり味のついたベジデタコス調味料のように使った野菜主体のトッピング料理。パンにのせたりレタスで巻いたり麺にのせて好評です。ベジデタコス1缶で野菜を多めに使うので三種類それぞれ3人前たっぷりできます。

亀甲山教会

柴田京美さんの

おかんメニュー

- ・ 生春巻きのサラダロール



材料（4人分・8個）

キャベツ 1/6 キュウリ 1本 トマト 1/2
缶詰のコーン少し ベジハムスライス 8枚 生春巻きの皮 8枚

作り方

1. キャベツ、キュウリ、トマトをせん切りにする。
2. 生春巻きの皮をお湯で戻す。
3. 戻した生春巻きの皮の上にベジハム、キャベツ、キュウリ、トマト、
4. コーンの順番で並べ、巻く。

エピソード

野菜をロールにすることで、子供でも美味しく野菜が食べられて、うちではよく作っています。好みによって好きなドレッシングと一緒に召し上げるといろいろ楽しめると思います。写真はゴマドレッシングとタイのチリソースです。青じそのドレッシングもさっぱりしてお勧めです。

高知教会

山本八重子さんの

おかんメニュー

- ・ 春雨とリンケッツの酢の物



材料

春雨 きゅうり たまねぎ にんじん リンケッツ
レッドピーマン 卵 ゴマ

【調味料】 酢 砂糖 みりん 出しの素 柚の酢（甘酢を作る）

作り方

1. 春雨は熱湯でもどして、適当な長さに切る。
2. 野菜は大きさをそろえて千切り、リンケッツは短冊に切る。
3. 卵は薄焼きにして錦糸卵しておく。
4. 調味料を小鍋に入れて沸騰させる。人肌くらいに冷めたら、柚の酢を加える。

エピソード

いつもパトラックに大量に作りますので、材料や調味料の分量を言われてもねえ・・・材料に合わせて適当なもの・・・笑

