

鹿兒島教会

脇田千恵子さんの

おかんメニュー

- ・ お芋のカレー風味グラタン



## 材料（4人分）

じゃが芋 4個 里芋 2個 山芋 200g  
 ゆでたまご 4個 グルテンバーガー 150g たまねぎ 1個  
 マヨネーズ 大きじ4 カレー粉 大きじ1 リンケッツ 5本  
 オリーブオイル 適宜 とろけるチーズ 適宜

## 作り方

1. じゃが芋、里芋、山芋は皮をむいて、マッシュポテトにする。
2. グルテンバーガーとみじん切りしたたまねぎをオリーブオイルで炒める。
3. ゆでたまごを小さく切る。
4. 上記（1・2・3）に、マヨネーズとカレー粉を加え、お皿に盛る。とろけるチーズを乗せる。
5. 飾りにリンケッツを散らし、オーブンで焼く。

広島教会

野口優子さんの

おかんメニュー

- ・ メキシカン円盤ギョーザ



## 材料（30個分）

ベジ・デ・タコス 1缶 ギョーザの皮 30枚入り2袋  
 スライスチーズ 4枚 にんにく 3片

## 作り方

1. にんにくをスライスする。（30枚）
2. スライスチーズを9等分する。
3. ギョーザの皮の真ん中にベジ・デ・タコス小さじ1強をのせ、その上にスライスチーズ、にんにくをのせる。
4. まわりに小麦粉のりを付け、上からギョーザの皮をのせ、フォークの背で押さえる。
5. 160℃～170℃の油で揚げる。

東京中央教会  
秋山ゆかさんの  
おかんメニュー  
・凡人（ぼんど） ご飯



## 材料（4人分）

干し椎茸 10 g（小さめ2枚） 水煮たけのこ 80 g  
 グルテンバーガー 小 1/2缶（110 g）  
 にんにく、しょうが 各1かけ 三つ葉 1/3束（30 g）  
 ごま油 大さじ 1/2 だし汁 1/2カップ（100 cc）  
 味噌 40 g（大さじ2強） 醤油 大さじ 1 砂糖 大さじ 1/2  
 炊きたてご飯 500 g（茶碗3杯分）  
 （玄米、分搗き米、白米など何でも良い）

## 作り方

1. 干し椎茸は水に戻し、みじん切りにする。
2. たけのこは固い部分を除き、5 mm～1 mmの角切りにする。
3. グルテンバーガーはボウルにあげてさつと水洗いしてほぐし、ザルにあげて水気を切る。
4. にんにく、しょうがはみじん切りにする。
5. 三つ葉は根を落とし、5 mmくらいの小口切りにする。
6. 鍋にごま油と4を入れて熱し、香りが立ってきたら2のたけのこを加えて炒める。油がなじんだら干し椎茸、グルテンバーガーを加えてさらに炒める。
7. 全体的に油が回ったらだし汁、味噌、醤油、砂糖を加えて煮込み、汁が無くなるまで煮詰める。
8. 炊きたてご飯に5の三つ葉を混ぜ、7を加えてざっくり混ぜ、器に盛りつけて温かいうちに供す。

今治教会  
奥坂由利さんの  
おかんメニュー  
・リンケッツと野菜の  
ポンスパ



## 材料

スパゲティ 300 g リンケッツ 1缶 ナス 1本  
 ピーマン 2個 カラーピーマン 1/2個 生しいたけ 2枚  
 トマト 中1個 大葉 5枚 調味料  
 ゆずポンしょうゆ（または味噌） オリーブ油 塩、こしょう  
 ※野菜は、アスパラガスやズッキーニ、にんじんなどもおいしい。

## 作り方

1. 野菜の下ごしらえ  
 ※ ナスはシマに皮をむき、たて半分に切り、5ミリ厚さの小口切りにし水に放したあと、水切りをする。  
 ※ トマトは皮をむきザク切り。  
 ※ リンケッツは1本を3つくらいに切る。  
 ※ その他の野菜は細切りにする。
2. 湯をわかし、スパゲティをゆでる。
3. フライパンにオリーブ油を多目に熱し、野菜とリンケッツを炒め、塩こしょうする。野菜がこげつきそうな時は、スパゲティのゆで汁大さじ2～3程度入れ、ナスがやわらかくなるまで煮る。
4. ゆで上がったスパゲティをざるにあげ、水気を切って鍋に戻し、オリーブ油、塩少々とゆずポンしょうゆ（大さじ2強）で味付けし、3を入れて混ぜ合わせる。
5. お皿に盛りつけ、中央に大葉の細切りを乗せる。

