

亀甲山教会

石井レベッカさんの
おかんメニュー

・オートミールパティ



材料

オートミール カップ4と
玉ねぎ大 1個
塩 少々 オレガノ 小さじ1
しょうゆ 少々

作り方

1. オートミールカップ4と1/4をミキサーにかけ、ボウルに移し、オレガノを加えよくまぜる。
2. 水にさらした刻み玉ねぎ・塩・しょうゆをミキサーにかける。
3. 1と2をよくまぜ、20〜30分ねかせ
4. (オリーブオイルがベスト) 平たく丸型のパティを30ほどつくる。油であげる。

※お好きなソースをかけてお召し上がりください。
どんなものでもあいますよ。



試作してみました、
食物繊維が豊富で
とてもヘルシーです

翻訳：片野 榮

OATMEAL PATTIES

4 1/4 cups oatmeal, 1 large onion,
Salt to taste, Oregano herb 1 tablespoon, Soysauce to taste

Use mixer separately for the following

1. 4 1/4 cups whole oatmeal in mixer, pour in bowl with Oregano and mix well
2. 1 onion chopped in water, salt and soy sauce, put in mixer Puree
3. Mix both well and let set for 20-30 minutes until mixture is thick enough to fry.
4. Best to fry in olive oil. Makes about 30 patties.
Try your favorites sauces on it before eating. Very flexible.

今治教会

雉鳥和子さんの
おかんメニュー

・グルテンミートの酢豚風



材料

グルテンミート 1缶(小) 片栗粉
玉ねぎ(中) 1/2 にんじん(小) 1/2 たけのこ水煮 100g
干しいたけ(中) 3枚 ピーマン(小) 2個
※片栗粉 小さじ2 水 少々

【つけ汁】

酒 大きじ1 (又ははちみつ 小さじ1/2・水 大きじ1)
しょうゆ 大きじ1 ねぎの葉 一本分(白ねぎの青い部分)
しょうが 1かけ

【甘酢汁】

スープ 大きじ4
酒 大きじ1 (又ははちみつ 小さじ1/2・水 大きじ1)
しょうゆ・酢・砂糖 各大きじ2 塩 小さじ1/3

作り方

1. ミートは軽くしぼって水気を取っておく。
2. ネギの葉をちぎる。(しょうがは二つに切り、たたきつぶす。)
3. 2をつけ汁と合わせ、その中に水気を切ったミートを時々返しながら1時間位つける。
4. 3のミートの水気を切り、一切れずつ片栗粉をまぶし、余分な粉をはらいおとし、油で色よく揚げる。
5. 玉ねぎは1枚ずつにして、2〜3センチ角に切る。にんじんは固めにまるゆでにし、玉ねぎと同じ大きさにそぎ切りにする。たけのこもどしたしいたけ・ピーマンも同じ大きさに切る。
6. サラダ油大きじ2杯を熱し、野菜を手早くいため、その中に揚げたミートを加え、甘酢汁を入れ、煮立ったら、※水溶性片栗粉を加え、手早く全体にからめる。

千葉教会

吉田広子さんの

おかんメニュー

- ・三育玄米がゆと夏野菜のグラタン



材料（4人分）

たまねぎ 大 1/2個 トマト 中2個
 じゃがいも、かぼちや、なす、ズッキーニ、インゲン等から2〜3種類
 三育玄米がゆ 1袋 溶けるチーズ 30gくらい パン粉 適宜
 粉チーズ 適宜 三育洋風だしの素 1/2袋 塩 小さじ1
 こしょう 少々

作り方

1. たまねぎと夏野菜2〜3種（400g〜500g）をひとくちサイズに切り、水200ccとだしの素を入れたなべで柔らかくなるまで蒸し煮する。（弱火〜中火）
2. 1のなべに玄米がゆを加えて温め、混ぜる。塩とこしょうを加える。
3. グラタン用の大皿に2を入れる。
4. 薄く切ったトマトを並べる。
5. 溶けるチーズ、パン粉、粉チーズを乗せる。
6. オーブン（220℃〜230℃にあたたためておく）で15〜20分こんがりこげ目がつくまで焼く。

※あつあつを取り分けて食べる。

※暑いときに熱いものもなかなかいけますよ。カレー粉などを加えてもいいですね。

岩根集会所

長谷川治江さんの

おかんメニュー

- ・キャロブと豆腐のパイ



材料（直径18cmパイ皿）

【パイ生地】 オートミール（粉末にする） 150cc
 全粒粉 150cc 塩 小さじ1/2 オリーブ油 大きじ3
 豆乳 60cc
 【フィリング（中身）】 キャロブパウダー（ココアでも） 1/4カップ
 豆腐 1・5丁 オリーブ油 1/4カップ 蜂蜜 1/4カップ
 レーズン 1/4カップ バニラエッセンス 小さじ1

作り方

- 【パイ生地】
1. 全材料をざっくり混ぜてまとめる。
 2. 2枚のラップの間にはさんで麺棒で2〜3mmの厚さにのばす。
 3. パイ皿にのせてフォークで穴をあけて180℃で30分焼く。
- 【フィリング（中身）】
1. 豆腐は茹でておく。
 2. レーズンを除いたすべての材料をミキサーに入れて混ぜる。
 3. パイ生地に流しレーズンを散らす。
 4. 冷蔵庫で2〜3時間冷やす。

※ニュースタートクッキング（代表：長谷川治江さん・須田洋子さん）作成のメニューを福田弘子さんからご推薦いただきました。

