

佐世保教会

大平ていこさんの  
おかんメニュー

・ ジャージャー麺



## 材料 (4~5人分)

中華麺 4玉 グルテンバーガー 小1缶 椎茸 3枚  
 玉葱 1個 人参 1/2本  
 旬野菜(胡瓜・カイワレ・トマト・海藻等) 盛付け好み量  
 A. 中華だし 2袋 だし汁 1・5カップ 醤油 大さじ2  
 みりん 大さじ2 てんさい糖 大さじ2 酒 大さじ1  
 味噌 大さじ1 豆板醤 小さじ1  
 B. ニンニク 大さじ1 生姜 大さじ1 胡麻油 小さじ2

## 作り方

1. 椎茸・玉葱・人参をみじん切りにする。
2. 胡麻油を熱し、Bを炒め香りをだし、そこにグルテンバーガーを入れてよく炒める。その後1を加えてさらに炒め、Aの調味料を加えて汁気が少し残るくらい迄、5分程煮詰める。
3. 旬野菜(お好み)をトッピング用に切っておく。
4. 中華麺を硬めに茹で、流水で洗い水気を切る。
5. 器に4の中華麺を盛り、2と3をトッピング。出来上り。

佐世保教会

大平ていこさんの  
おかんメニュー・ サツマイモの  
パウンドケーキ

## 材料

A. 全粒粉 1カップ 小麦粉 2カップ  
 ベーキングパウダー 大さじ2  
 B. サツマイモ 150g オリーブオイル 80cc  
 三育調整豆乳又は牛乳 100cc てんさい糖 大さじ5  
 果汁100%アップルジュース 150cc

## 作り方

1. サツマイモを皮つきのまま1cm角に切り、蒸しておく。
2. ボールにAをふるって入れ泡立て器で混ぜる。
3. 別のボールでBをよく混ぜる。
4. 2と3と蒸したサツマイモをサックリと混ぜ合わせる。
5. オーブンシートを敷いた型に流し、180℃のオーブンで20~25分程焼く。出来上り。

佐世保教会

大平ていこさんの  
おかんメニュー・マッシュポテトと  
カレーグルテンバーガーの  
グラタン

## 材料（4人分）

- A. ジャガイモ 5〜6個 玉葱 1個 人参 1/2本  
グルテンバーガー 小1缶
- B. 三育調整豆乳又は牛乳 100cc 塩コショウ 適量  
カレーパウダー 適量 オリーブオイル 少々

## 作り方

1. ジャガイモを、塩茹でする。
2. みじん切りした玉葱と人参を先ずオリーブオイルで炒め、グルテンバーガーを入れて焦げない様に炒め、塩コショウ・カレーパウダーで味付ける。
3. 1をマッシュヤーでつぶし、豆乳を加えながら、なめらかにする。塩コショウも少々加える。
4. 耐熱オーブン皿に3↓2↓チーズの順で、繰り返し何層かに重ねる。
5. 最後にチーズをたっぷりのせて、オーブンで表面をきつね色に焼く。出来上り。

高知教会

織田えり子さんの  
おかんメニュー・じゃがいもと  
ソイーズの簡単グラタン

## 材料

- じゃがいも ソイーズ 生クリーム とろけるチーズ  
豆乳 60cc

## 作り方

1. ジャガイモを1センチの厚さに切ってゆでる。  
（丸ごとゆでたり蒸したりしたものを1センチの厚さに切ってもよい。）
2. 耐熱皿をさつと水で洗って、じゃがいもをのせる。  
（お皿に水をかけておくだけで焦げ付きにくいいため。）
3. ソイーズをほぐしながら、ぱらぱらとのせる。
4. とけるチーズをその上に、適量をのせる。
5. 生クリームをたらたら、かける。  
（分量は好みで。多すぎるとしつこくなる。）
6. 240〜250度くらいのオーブンでチーズが溶けて、おいしそうな焦げ目 がつくまで焼く。  
（二人分くらいなら、オーブントースターで焼けるし、人数が多ければ、オーブンで。大きな耐熱皿にどんと焼いてもよい。）

※材料の分量について

一人分をどのくらいにするかは、他のおかずの量とのバランスで決めてください。  
熱々が美味しいです。ですから、パトミックには持っていたことがあります。

