

今治教会

加納主税さん

松田照美さん

塩出明美さん

三好スミ子さん

片野榮さんの

おかんメニュー

・おからドーナツ



材料 (いっぱい)

ホットケーキミックス 200 g おから 200 g

豆乳 200 g

作り方

1. 材料をボールなどに入れて全て混ぜたら、ビニール袋に入れます。
2. 袋の先をはさみで少し切ります。
3. 170度くらいに温めた揚げ油に絞り入れて、色よく揚げれば完成です。

広島教会

植木澄子さんの

おかんメニュー

・替りおだんご



材料

だんごの粉 200 g (200 gで10個のおだんごが出来るので半分にしてよい。)  
豆乳または牛乳 180 cc  
アーモンドクリーム 小さじ10すりきり  
大葉 10枚  
塩 少々  
青のり 少々 (まぜてもまぜなくてもよい。)

作り方

1. 粉を豆乳または牛乳でこねる。(豆乳でこねれば色が黒っぽくなる。)
2. 青のり少々と塩少々で味付けし耳たぶくらいのかたさにこねて10等分にし丸めておく。(40 gくらい)
3. リンケツツは細いたて拍子木に切り又横に細かいサイコロに切る。
4. アーモンドにまぜて10等分にする。
5. 丸めたおだんごを手のひらで平らにし中央にリンケツツを包み込むようにして「ぎょうざ」の形にし大葉を巻く。
6. 7分〜8分位蒸す。

広島教会

佐々木照子さんの  
おかんメニュー

・グルテンミートの串揚げ



## 材料（10本分）

グルテンミート 小1缶  
 【ミートの下味】 砂糖 小さじ2 だししょうゆ 小さじ2（京風うす味を使い  
 ました） にんにく・しょうが 各母指頭大  
 片栗粉 大さじ2 玉ねぎ 中くらい1個  
 生椎茸 中くらい4〜5個 赤ピーマン 1個  
 青ピーマン 1個  
 きやべつ又はレタス 少々（季節でお好みのものを） 青じそ 10枚  
 竹串 10本

## 作り方

1. グルテンミートを30個に切る。（薄・厚に切ると串にさし易い） 下味の材料に切ったミートを混ぜ合わせる。
2. 1に片栗粉をまぶす。
3. 玉ねぎは4〜5ミリ厚さに切る。
4. 生椎茸はミートより少し大きく切る。（火にかけるとちぢまるので）
5. 赤ピーマンを適当に切る。
6. 青ピーマンは切つて中温の油で素揚げしておく。
7. 竹串に2・3・4・5をさす。その時先端を少し残す。（青ピーマンをさすから。）
8. 油を中温くらいにして7を3分くらい揚げ、揚げた串の先端に6を差し、器に季節の野菜と共に盛り付けます。（お好みで）

※夏休みの長い休みになると、孫たちがきて楽しませてくれる。「おばあちゃん何かつくろうー」の声にお菓子その他料理作りが始まる。勿論作ることも大好きな私にとっても、これがリクリエーションの一時でもある。子供たちの好む材料を使うのがコツ。料理も出来上がり、おしゃべりしたら食べるのもよく食べる。その中の人気上位の一品です。

広島教会

平本美由紀さんの  
おかんメニュー・グルテンフライの  
野菜あんかけ

## 材料（4人分）

グルテンミート 大1缶 塩 こしょう キヤベツ 150g  
 ネギ 1/2本分 にんにく 50g 干しいたけ 2〜3枚  
 A（スープカップ） 1 しょうゆ・酢 各大さじ1 酒 大さじ1  
 砂糖 大さじ2と 1/2 塩 小さじ 1/2 衣（小麦粉・溶き卵・パン粉各適宜） 揚げ油 かたくり粉 大さじ1

## 作り方

1. グルテンミートはそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをします。
2. キヤベツ、ねぎは千切りにし、にんにくはさつとゆでてから千切りにします。もどしたしいたけも同様に。
3. 1に衣を、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、中温の油でカラリと揚げます。
4. 鍋に油大さじ2を熱し、2のねぎ、にんにく、キヤベツ、しいたけを炒め、3を加え、合わせておいたAをまわしかけ、ざつと混ぜて水溶きかたくり粉を入れ、ひと煮してとろみをつけます。

