

広島教会

政棟礼子さんの  
おかんメニュー

- ・ベビーリング寒天
- ・リンケッツ  
アメリカンドッグ



## 材料

ベビーリング      バナナ      豆乳      カンテン

## 作り方

1. 豆乳500ccにカンテン4gを煮とかす。
2. タップーにベビーリング、バナナの輪切り、ベビーリングを重ね、豆乳を流しいれ、冷蔵庫で冷やす。

※甘みはベビーリング、バナナの甘みで十分です。サラダやジュースと共に夏の朝食にどうぞ。

## 材料

リンケッツ(小) 1缶      ホットケーキの粉      ココアパウダー  
まっ茶パウダー

## 作り方

1. タマゴと豆乳でホットケーキの粉をといて、リンケッツにまぶして油で揚げる。
2. ココアパウダーやまっ茶パウダーをふりかける。

※子供のおやつにどうぞ。

広島教会

政棟礼子さんの  
おかんメニュー

- ・おしずし



## 材料

大豆たんぱくミンチ      しょう油      砂糖      しょうが      すし飯

## 作り方

1. 大豆たんぱくにしょう油・砂糖・しょうがを入れ、汁がなくなるまで濃い目の味付けをする。
2. 押しずし箱にすし飯・大豆たんぱく・すし飯を重ねる。
3. 上にタマゴや青いものを飾る。

今治教会

菊川充さんの  
おかんメニュー

- ・ 昆布茶 de 豆乳  
クリームスパゲッティ



## 材料 (2〜3人分)

スパゲッティ 200g 昆布茶 大きじ1強  
 三育飲む大豆無加糖 1袋 玉ねぎ 1/2個 しいたけ  
 しめじ エリンギ 塩コショウ 適量 小麦粉大きじ 1/2

## 作り方

1. 玉ねぎ・しいたけ・しめじ・エリンギはうす切りにしておく。大きめのお鍋に湯を沸かしスパゲッティをゆでる。
2. その間にソースを作る。フライパンにオリーブ油大きじ1を熱し玉ねぎを透き通ってくるまで炒める。続いて、しいたけ・しめじ・エリンギも軽く炒め、小麦粉を入れて良く炒める。(焦がさないように)
3. 2に水150ccを入れ昆布茶を入れ溶かす。軽く塩コショウして三育飲む大豆無加糖を入れ、茹で上がったスパゲッティも入れる。

今治教会

松本照代さんの  
おかんメニュー

- ・ 大豆たんぱくうす切りと  
竹ノ子の煮物



## 材料

大豆たんぱくうす切り 50g 竹ノ子 100g しいたけ 5枚  
 【調味料】  
 出し汁 2カップ 砂糖 大4 みりん 大2 しょうゆ 大3  
 ごま油 大1

## 作り方

1. 大豆たんぱくうす切りは、お湯でもどして2〜3回水をかえる。ごま油で炒めて油が廻ったら調味料を入れて煮る。

