

今治教会

張田裕子さんの  
おかんメニュー

・ひじきのミニピザ



## 材料

餃子の皮 1パック ひじき 25g (乾燥でも生でも可)  
 ソイーズ 1缶 (ベジハムでもリンケッツでも可) だし汁 1カップ

## 【調味料】

しょうゆ 大きじ 1 砂糖 大きじ 1 みりん 大きじ 1  
 チーズ (スライスでもピザ用でも可)

## 作り方

1. だし汁で煮たひじきとソイーズを炒め、調味料を加える。
2. 1を餃子の皮にのせる。
3. お好みで2にチーズをかけて、オーブントースターで加熱。
4. 出来上がり。

※三世代同居なので、ひじきをそのまま食べたい大人と、ピザにして食べたい子どもたちの両方が満足できる一品です。長男はチーズが苦手なので、普通のひじき乗せピザ(笑)です(写真奥)。餃子の皮は、お手軽なピザ生地になりますので、お好きな具材をのせてアレンジを楽しんでください。

今治教会

張田佐喜夫さんの  
おとんメニュー

・ソイーズサンドイッチ



## 材料

ソイーズ 1缶 食パン 2枚 野菜 (お好みで)  
 卵焼き (卵 2個分をアツアツにして!) マヨネーズ マスタード

## 作り方

1. 焼いたパンの上にマーガリン・マスタードを塗る。
2. 1の上に、お好みの野菜をトッピング(レタス・トマト・きゅうりなど)。
3. 2の上に、缶から出したソイーズをほぐしながら、好みの量を散らす。お好みでマヨネーズをかける。
4. 3の上に、四角に焼いた卵焼きを乗にせる。(四角でなくてもよい。アツアツが肝心!) この上にもう一枚、パンを乗せて完成。卵焼きが熱いうちに食べるのがおすすめ!

※三育学院の神学科にいた頃に、いちばんお世話になったメニューです。メタボ気味の方はマヨネーズの量に注意してください! からしマヨネーズにすると大人の味になります。

