

西宮教会

佐川 宣子(写真中央)さん
 柳瀬 弘子(右)さん
 大坂 和子(左)さんの
 おかんメニュー

・ トーフハンバーグ



材料

グルテンバーガー 1缶 もめん豆腐 1丁(しっかり水切りする)
 長いも 5cm(すりおろす) しょうが絞り汁 少々 砂糖 少々
 うすあげみじん切り(アメ色になるまで炒める)
 玉ねぎみじん切り 1/4程度(アメ色になるまで炒める)
 卵 1個(トッピング用)

作り方

1. 全部をまぜて、形をつくり焼く。
2. ウスターソース、ケチャップをまぜて少し煮立てハンバーグソースをつくる。
3. 卵をハンバーグの上にトッピングして出来上がり。

西宮教会

佐川 宣子さん
 柳瀬 弘子さん
 大坂 和子さんの
 おかんメニュー

・小麦たんぱくうす切り
 ヒレカツ風



材料(2人分)

小麦たんぱくうす切り 2枚 ①薄力粉 少量 ②卵 1個
 ③パン粉 少量
 【つけダレ】
 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1
 しょうがのすりおろしたもの 少々

作り方

1. 小麦たんぱくうす切りをお湯又は水で戻し、やわらかくなったら軽くしぼる。
2. しぼった小麦たんぱくうす切りをつけダレにつける。
3. 少ししぼってから①、②、③の順につけて、170℃くらいに温めた揚げ油に入れて揚げる。

