

札幌教会

高橋育子・祐希さんの

おかんメニュー

- ・ ゴマクリカップ



材料(十個分)

ホットケーキミックス 200g

たまご 1個

玄米穀乳または豆乳 150ml

黒ゴマクリーム 大さじ2

作り方

1. たまごをほぐして玄米穀乳を入れてよく混ぜる。
2. 黒ゴマクリームを加えてよく混ぜる。
3. ホットケーキミックスを加えて白い粉が見えなくなる適度に混ぜる。
4. カップに入れて180度に温めたオーブンで20分くらい焼く。

エピソード

子どもでもアツというまにできるレシピです。

広島教会

橋本昌子さんの

おかんメニュー

- ・ ナポリタン風
オープン焼



材料(約10人分)

玉葱 中2個 ジャガ芋 大7個 グルテンバーガー 1缶

市販のナポリタンソース 1袋 ピザ用チーズ 適量

バター 大さじ2 塩 牛乳 200cc 三育洋風だし 小さじ2

作り方

(写真三種類左から)

1. ジャガ芋を茹でる。
2. 玉ねぎ(みじん切り) グルテンバーガーを炒める。洋風だしと塩で味を整える。
3. ジャガ芋を押し潰し、牛乳とバターを入れマッシュポテトを作る。
4. 耐熱皿を用意し2を下にひきつめる。次にナポリタンソースを広げ、チーズをのせ、最後に3を上をひきつめる。
5. 中心からフォークで線をひき模様をつけ、200度のオーブン、20分、表面に色がつくくらい熱する。
6. お好みのパンと一緒
(^o^)

エピソード

お友達から教えて頂いたレシピです。沢山のお友達が集まるときに作っております。吉田明恵さんいわく、重ねる順番をひっくり返しても美味しいそうです。

佐賀教会

李 珍熹(イジンヒ)さんの
おかんメニュー

- ・ ナッツアイスクリーム



材料

プレーンヨーグルト 200 g 生クリーム 100 g
牛乳 100 g ナッツ類 500 g 砂糖 30 g
レモン汁 小さじ2

作り方

1. プレーンヨーグルトと牛乳100 gに砂糖、レモン汁小さじ2を入れて混ぜます。
2. 生クリームは泡立て機で80%くらい泡を立てます。
3. 2に1とナッツ類を入れ、よく混ぜます。
4. タップパに入れて3/4時間冷凍させた後、冷凍室から出してヘラで混ぜてからまた冷凍室に入れます。そして、1時間後またヘラで混ぜます。それをもう1回繰り返します。こうすることによって市販のアイスのような柔らかいアイスになります。

エピソード

ナッツの代わりに果物を入れてもいいです。ただし、ミキサーするよりは細かく切った方がいいと思います。

亀甲山教会

東海林敬子さんの
おかんメニュー

- ・ グルテンバーガーの
マーボーなす丼



材料(4人分)

なす 4個 グルテンバーガー 小1缶
にんにく、しょうが(各みじん切り) 各大きじ1/2
ながねぎ(みじん切り) 1/2本 サラダ油 大きじ2

豆板醤、甜麵醬てんめんじやん 各小さじ2 スープ 3/4カップ

しょうゆ 大きじ1 砂糖 小さじ1 こしょう少々

酢 小さじ1 片栗粉 小さじ1 揚げ油 適量

作り方

1. なすはひと口大の乱切りにして、きつね色になるまで揚げて油をきる。
2. 中華なべを熱してサラダ油をなじませ、にんにく、しょうが、ながねぎのみじん切りを入れて炒め、水で洗ってよくしぼったバーガーを加え更に炒める。
3. 2に豆板醤、甜麵醬、しょうゆ、砂糖、こしょう、スープ半量を加えてかき混ぜながら味を調える(味は好みで加減)。
4. なすと残りのスープを加えてひと混ぜしたら、水溶き片栗粉を加えてゆるめにとろみをつけ、最後に酢を回しかけて火を止める。
5. 器にご飯をよそい、4をのせていただく。(かいわれ菜など彩りに添えてもよい)

