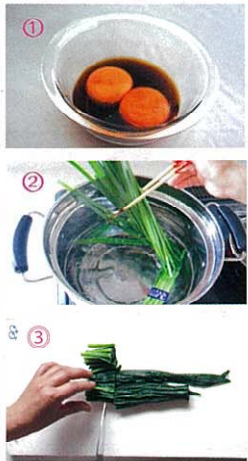


## にらのおひたし



**材料 (2人分)**  
 にら…1束  
 卵黄…1個  
 塩…少々  
 醤油…大さじ1 と 1/2  
 みりん…大さじ1 と 1/2



- 作り方**
- ① 醤油とみりんを混ぜ、卵黄を入れ冷蔵庫で1、2時間漬ける。
  - ② 鍋で湯を沸かし、塩少々を入れにらを根元からさっと茹で、冷水に入れる。
  - ③ 水気を絞って5cm幅に切り、皿に盛って卵黄をのせ、漬け汁を少し加える。

## にらトマト炒め



**材料 (2人分)**  
 にら…1束  
 トマト…中1個(150g)  
 豚薄切り肉…100g  
 ニンニク・生姜…各小さじ1/2  
 かたくり粉…適量  
 豆板醤…小さじ1/2 ~ 1  
 サラダ油…1/4カップ  
 ゴマ油…少々  
 醤油・酒…各小さじ1/2 } A  
 コショウ・ゴマ油…少々 } A  
 醤油・オスターソース…各小さじ1 } B  
 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1弱 } B  
 水…大さじ1



- 作り方**
- ① にらは5cmの長さに切りゴマ油を少々まぶす。トマトは1口大の乱切りにする。
  - ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをみこんで5分おき、かたくり粉をまぶす。Bは混ぜておく。
  - ③ フライパンにサラダ油を入れて170℃に熱し、豚肉を入れて両面焼き色が変わったら皿に取る。
  - ④ フライパンに油大さじ1を残し、みじん切りしたニンニク、生姜を炒め、香りが出てきたら豆板醤を加え混ぜ、②を加えて炒める。
  - ⑤ トマトとにらを加え、強火で手早く炒め合わせる。炒める。

## 万能にらダレ



**材料(唐辛子バージョン)**  
 にら…1束  
 醤油…100ml  
 生姜(すりおろし)…大1片  
 七味唐辛子…小さじ1  
 ゴマ油…小さじ1  
 うま味調味料…少々  
 酒…少々

**材料(胡麻バージョン)**  
 にら…1束  
 醤油…100ml  
 かつお節…2g  
 すり胡麻(白)…大さじ1  
 ラー油…小さじ1



**作り方**  
 にらを細かく刻み、その他の材料と混ぜ合わせて冷蔵庫で2~3時間置く。



## 鹿沼風お好み焼き



**材料 (2人分)**  
 にら…1束  
 豚薄切り肉…100g  
 卵…1個  
 お好み焼きの粉…100g  
 サラダ油…大さじ1  
 うま味調味料…大さじ1  
 かつお節…5g  
 青のり…5  
 桜エビ…5g  
 水…120cc  
 ソース…適量  
 マヨネーズ…適量



- 作り方**
- ① にらは2cm程度の長さに切る。
  - ② にら、卵、お好み焼きの粉、Aをよく混ぜる。
  - ③ フライパンに油を敷き、②を入れ、豚肉をのせ、片面を中火で焼く。
  - ④ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼き、全体に火が通ったら出来上がり。