



## 行者にんにく肉巻き

### 材料 (2人分)

・行者ニンニク	100g
・豚バラスライス	100g
・ごま油	小匙1
★めんつゆ(2倍濃縮)	大匙2
★みりん	小匙2

### 作り方

- ① 豚バラに行者ニンニクを載せて巻く  
※ 行者ニンニクの根元は切り落とし、はかま部分は綺麗に取り除く
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を焼く
- ③ 豚バラ肉にこんがりと焼き色が付いて火が通ったら、★の調味料を加え、中火で照りが出るまで転がしながら煮詰めてから火から下ろし、器に盛って完成

### ここがポイント👉

塩加減はお好みで調整しよう

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/b79cf0ac-f302-421f-b7de-92815ed045f9>



## 行者にんにく餃子

### 材料 (2人分)

・行者にんにく	100g	★酒	大匙2
・餃子の皮	10枚	★オイスターソース	大匙1
・豚挽き肉	100g	★ごま油	大匙1
・しいたけ	3個	★鶏がらスープの素	小匙1/2
・サラダ油	大匙1		

### 作り方

- ① 行者ニンニクはみじん切り、しいたけは石づきを切り落としてみじん切りにする
- ② ボウルに①と豚挽き肉、★を入れ、味がなじむまで混ぜ合わせる
- ③ 餃子の皮に②を乗せ、縁に水をつけて包む
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を並べて焼く
- ⑤ 焼き色が付いてきたら、熱湯を(50mlほど)入れて蓋をし、水気がなくなるまで中火で5分ほど焼いて完成

### ここがポイント👉

香りのいい行者にんにくと旨味のある

しいたけは相性抜群!

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/8cc1b51e-d1c3-4c27-971b-f4f9adf8aa67>



## 行者にんにくと牛肉の ピリ辛炒め

### 材料 (2人分)

・行者ニンニク	100g	★ポン酢	大匙3
・牛こま肉	200g	★コチュジャン	大匙1
・ごま油	適宜	★白いりゴマ	適宜

### 作り方

- ① 行者ニンニクは根元を切り落とし、5cm幅に切る
- ② 中火に熱したフライパンにごま油をひき、牛こま肉を炒める
- ③ 牛こま肉に火が通ったら、①と★を入れ、味がなじむまで中火で2分ほど炒める
- ④ 器に盛り付けて完成

### ここがポイント👉

辛味が苦手な方は、コチュジャンの量で調整

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/f466aefe-23ac-4857-aae9-4da8070c7745>



## 行者にんにく味噌

### 材料 (適宜)

・行者ニンニク	50g (30本ほど)
・鷹の爪	適宜
★砂糖	大匙1.5
★酒	大匙1と1/2
★みりん	大匙1
★味噌	大匙3

### 作り方

- ① 行者ニンニクのハカマ(赤い部分)を剥く
  - ② ①をみじん切りにし、油をひいたフライパンで鷹の爪と共に炒める
  - ③ 油がまわったら、★の調味料を入れ、混ぜながら水分を飛ばして完成
- ★ ご飯に乗せたり、おにぎりに塗って焼いたり、納豆に混ぜても。

### ここがポイント👉

食べ方をいろいろ考えてみよう

出典引用 : [http://hokkaidofood.makoto-web.net/ingredient/gyojaniniku\\_miso/](http://hokkaidofood.makoto-web.net/ingredient/gyojaniniku_miso/)