



## 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/)