にらタレ☆レシピ

発行:周南地域組織委員会





たくさんのにらタレレシピが集まり ました♪ありがとうございました! これからも、周南地域のおすすめ 「にらタレ」でみなさんの食卓を笑 顔にしてください♡



☆簡単!居酒屋レシピ☆

ビールによく合うニラタレホルモンうどん



(材料2人分)

- ニラタレ、ホルモン、コープ冷凍うどん 2 玉、キャベツ、人参、キノコ類お好みで、 糸唐辛子、ごま油
- ①ホルモンを湯通しする。
- ②フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、ホルモン、野菜を炒める。 ニラタレ大さじ 2 を入れ更に炒める。
- ③うどん(茹でるかレンジで温めて水でしめる。)をいれて全体を絡める。
- ④糸唐辛子を飾ってできあがり。

I. Rさんより

長芋豆腐ステーキ



(材料) 長芋 約150g 絹ごし豆腐320g(木綿豆腐可) 青ネギ 白だし チーズ 鰹節 ゴマ油

- ① 長芋をすります。すったら絹ごし豆腐卵、白だし、青ネギを切ったのをいれて泡立て器で混ぜます。
- ② ゴマ油を引いたフライパンが温まったら①で作ったのをいれて焼き、蓋をし蒸し焼きにします。10分くらい蒸したら蓋をあけ、5分ほど焦げないように様子を見ながら焼きます。

あとはお好みでチーズ、鰹節、ネギをのせて最後に二ラタレを回しかけて出来上がり。

I. Rさんより

かんたん!もやし妙めのにらタレかけ



にら1束を洗って、3~4センチに切る。

ベーコンを 1 センチ幅に切る。

フライパンで、もやし、ベーコンを炒め、しなっとなったら、にらを加える。 塩胡椒をして、器に盛り、にらタレを真ん中にかける。

初めに、スクランブルエッグを作って、取り出しておいたものを加えても美味しいです。

厚揚げのにらタレがけもおすすすめ♪

厚揚げをお好みの大きさに切り、ごま油をひいたフライパンで、カリッと焼く。 器に盛り、にらタレをかける。

☆もう一品ほしい時、晩酌のお供におすすめです。

T. Tさんより

ご飯に二うたれ



ご飯に二ラたれ!! シンプルいずベスト!私のお気に入りです。

A. Yさんより

大人焼きニラタレカレー



二日目カレーの楽しみは、大人焼き二ラタレカレーです。その時、ある材料をのせて卵とチーズ、二ラタレさらに唐辛子をパラパラとかけてオーブンで焼きます!この日は畑でとれたナスがあったので焼きナスカレーにしました。いつも甘口カレーだけど辛いカレーを食べたい時にはたまらなく美味しいです($^{\alpha}$)

I. Aさんより

にらタレちぢみ



ちぢみの生地にニラタレを混ぜ合わせて、ピリ辛の生地を作りました。子どもも食べられる程度に加減してニラタレを入れたので、子ども達もパクパク食べました。 ちぢみのタレにも少しニラタレを入れてピリ辛にアレンジしました。これは辛めなので子ども達は食べなかったけど、大人には良い辛さでご飯が進みました。

出典:クックパッドより

ちぢみの生地レシピ:

10 分で簡単!本格派 ニラだけチヂミ☆ by sachiii♡

https://cookpad.com/recipe/2671662?view=classic

ちぢみのタレレシピ:

簡単!ニラチヂミのたれ by ぷくっとぷくまる

https://cookpad.com/recipe/1320810?view=classic

L Hさんより

ミンチとニラの卵焼き



(材料2人分)

合びき肉 50g / しょうゆ大さじ 1 / にら 1 わ / 卵 2 個 / ごま油 大さじ 1 / 塩・こしょう各適量 / にらタレお好みで

- ① フライパンにひき肉としょうゆを入れて混ぜる。ごま油を加えて火にかけ、炒める。
- ② にらのざく切りを加えひと混ぜしたら塩、こしょうで味をととのえ、溶きほぐ した卵ににらタレを混ぜて一度に流し入れる。
- ③ 大きく混ぜて、好みのかたさに火を通してできあがり。

出典:「奥蘭壽子の使いっきりおかず 150」より

F. Sさんより

3分30円で1品



①もやしをサッと洗いレンジ 600w で 2 分半 (しんなりするまで様子を見ながら追加加熱)

③ お皿に取り分け にらタレ を適宜のせ完成

残り物でサンラータン風スープ



- ①残り野菜を適当な大きさに切る
- ②鍋に水、鶏団子、野菜、春雨、干し椎茸などお好みで入れ、鶏がらスープで味つけ
- ③火が通ったら にらタレ と酢を適宜加えてひと混ぜして火を止める(塩胡椒で味の調整)
- ④ 器に取り分け小口ネギをのせる。お好みでラー油をかけて完成。

U. Mさんより

ピリ辛からあげ



にらタレに下味がしっかり付いているので、一口大に切ったもも肉と絡ませて少し 冷蔵庫に置いておきます。

からあげをあげるのと同様に料理したらできあがり!

お酒のおつまみに最高!

ちょっとピリ辛好きの方にもオススメです。

にらタレ餃子



餃子の具の中ににらタレをたっぷり入れて餃子の皮で包みました。ピリからでニンニクがよく効いて、ビールに合いました!

味をつけなくても具にしっかりにらタレの味がついて、調味料は入れなくてちょう ど良かったです。餃子はポン酢でたべました。

美味しかったです。

低糖質ニラタレえのきあえ



- ① えのき1袋(大)をてきとうにさいてレンジで600W3分チン!!
- ② ごまをすきなだけふる。
- ③ ニラタレ大さじ2をからめ和える。
- ④ ごま油をひとまわししてできあがり。

おつまみ、小鉢にうまい!低カロリーで good です。あげ玉トッピングでカリカリアクセントに。

T. Mさんより

そうめんちぢみ



そうめん1 ワを 1 分ゆでて、冷水で洗い、水気をきる。にらタレを大さじ 1 麺にからめて、ごま油をひいたフライパンで円形に整えて焼く。

両面カリッと焼けたら、食べやすいサイズにカットしてできあがり。

豚しゃぶサラダ



豚しゃぶとお好みの野菜に★<u>特製にらタレ</u>をかけるだけ。 とっても簡単で美味しい!!

★特製にらタレの作り方

しょうゆ・酢・にらタレをそれぞれお好みの量でまぜまぜ♡

Y. Y さんより

バラエティ にらタレ入り餃子



●材料(4人分で24個分)

餃子の皮(COOP 強力小麦粉 110g COOP 薄力小麦粉 110g 人肌 (37℃) 程度のお湯 140m 1

*具・その1(12個分)

ニラ (みじん切り) 50g キャベツ (みじん切り) 50g ぶなしめじ (薫樹) (みじん切り) 30g むきえび (みじん切り) 40g 豚ひき肉 100g

◎しょうゆ(小さじ1) オイスターソース(大さじ1/2) 鶏ガラスープの素(小さじ1) 酒(大さじ1) にらタレ大さじ2(お好みで)

*具・その2(12個分)

COOP 国産ひきわり納豆 2 パック (たれ・辛子を除く) にらタレ小さじ 4 (お 好みで)

●作り方

- ① フライパンに具(その1)の材料を入れて軽く炒め、〇を加えて調味する。
- ② ボウルに具(その2)の材料を入れて混ぜる。
- ③ 打ち粉をしたまな板に皮の生地(先にボウルでこねてしばらく休ませておく)を取り出して24等分する。めん棒で円形にのばす。
- ④ 具(その1)を12等分、具(その2)を12等分して皮に包む。
- ⑤ 具(その1)4個分と具(その2)4個分をフライパンで焼き餃子に、同様に8個分を揚げ餃子に残り8個分をゆでて水餃子にして器に盛る。

皮から手作りする究極の安心餃子です。異なった調理法(焼く・揚げる・ゆでる)で様々な食感を味わうことが出来るのが特長(調理法は各自お好みで)にらタレ入りでしっかり味がついているのでつけタレなしでそのまま美味しくいただけるのが良いです。

にらタレレシピ色々

★サンドウィッチ

パンに直接にらタレを塗る。レタス・ブロッコリーS.P・ハム・玉ねぎスライス (酢漬け)・ニンジン千切り・キャベツ 単品でも複数でも好みで足す。

- ★焼きトーフ
- ★野菜サラダ
- ★スパゲティー
- ★野菜炒め
- ★ラーメン
- ★うどん
- ★糸こんにゃく 豚肉すき焼きのタレで味付け
 - ⇒料理の後、好みで足す。色々賢く工夫し上手に利用する。

K. Y さんより

★にらタレでアレンジ★

- ★酢しょう油、ポン酢に入れて、餃子やチヂミのつけダレにする。 豚しゃぶや鍋のつけダレにも。マヨネーズを加えるとマイルドな味に。
- ★豚汁やラーメン、ちゃんぽん、フォーなど、汁物にトッピングする。
- ★卵がけご飯、冷奴、たこ焼き、唐揚げなどの揚げ物、オムライス、目玉焼き、きゅうりやレタスなどの野菜につける。
- ★ひき肉と一緒に炒めて、冷やしうどんや中華麺と混ぜる。
- ★ひき肉と炒めておいて、作り置きに。野菜や厚揚げと合わせると、一品 完成。
- ★野菜と一緒に炒める。
- ★カレーや牛丼、チャーハンのトッピングに。
- ★納豆麹とにらタレを混ぜて、ご飯にかける。
- ★肉をにらタレに浸けてから焼き、とろけるチーズを乗せて食べる。

などなど・・・・