

簡単！ 葉ニンニク料理

ヒット!!
ご飯・豆腐・コンニャクに

葉ニンニク味噌

材料

葉ニンニク	2本
ごま油	大さじ 1
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
味噌	100g

- ① 葉ニンニクを小口切りにする。
- ② ごま油で葉ニンニクを炒め、少ししんなりしたらみりんを入れる。
- ③ ②に砂糖を入れたら弱火にして味噌を入れて煮詰めてできあがり。

スタミナ炒め

材料 2～3人分

豚コマ	150g
葉ニンニク	3本（葉と茎）
もやし	1袋
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
塩こしょう	少々

- ① 葉ニンニクは5cmに切る。
- ② ごま油で豚肉を炒め、葉ニンニク、もやし、しょうゆ、砂糖を入れ炒めてできあがり。

葉ニンニクの ヘルシーチリソース

材料 2～3人分

葉ニンニク	5本
もやし	1袋
厚揚げ	1枚
ごま油	大さじ 1
水	200cc
A トマトケチャップ	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1
塩コショウ	少々

- ① 葉ニンニクは5cmに、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② ごま油で葉ニンニクともやしを炒め、Aを入れる。
- ③ 最後に厚揚げを入れ軽く混ぜて出来上がり。

超簡単!!

ニンニク醤油の葉ニンニク版
万能調味料になります



葉ニンニク醤油

材料

葉ニンニク	適量
しょうゆ	適量

- ① 葉ニンニクをみじん切りにして容器へ入れる。
- ② 葉ニンニクがかぶる程度のしょうゆを入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 一晩たったら食べられます。

大豆入り焼餃子 25個分

餃子の皮	25枚	キャベツ	150g
葉ニンニク	50g (葉と茎)	ゆで大豆	100g
豚ひき肉	150g	おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1杯	酒	大さじ1
塩	少々	ごま油	大さじ1
コショウ	少々		

- ①葉ニンニクとキャベツはみじん切り、ゆで大豆は粗みじん切りにしておく。
- ②ひき肉は冷たいうちに、分量のしょうゆ・塩・コショウ各少々を加えて、粘りが出るまで手早く十分に練る。
- ③キャベツ・葉ニンニク・ゆで大豆・酒・おろししょうがを加えてさらに混ぜ、最後にごま油を加え混ぜ合わせる。時間があれば冷蔵庫で休ませる。
- ④餃子の皮に等分したあんを乗せ、包む。
- ⑤フライパンに油をひいて中火にかけ、餃子を並べる。
- ⑥フライパンがあたたまったら、餃子の1/3の高さまで水を入れ蓋をして5分蒸す。
- ⑦5分経ったら蓋を外して水気を飛ばし、フライパンの底に茶色く焼き目がついたら焼き上がり。

★ゆで大豆は、柔らかくゆでたものを使用します。

**葉ニンニクは
ニラよりも肉厚で
ニンニクよりも
香りがマイルド！**

卵焼き 1本分

卵	3個
葉ニンニク	10本 (葉のみ)
かにかま	3本
だし汁	大さじ2

- ① 葉ニンニクの葉はざく切りにし、かにかまは裂いておく。
- ② ボールに卵・だし汁をいれ、溶いておく。
- ③ ②に葉ニンニク・かにかまを入れて焼く。

葉ニンニクと豆腐のスープ

葉ニンニクの子チミ

葉ニンニクの子チミ 1枚分

葉ニンニク	50g (葉と茎)	【たれ】	
ニンジン	70g	葉ニンニク (茎)	適量
薄力粉	80g	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	45g	酢	大さじ1.5
ガラスープの素	小さじ1.5	レモン汁	小さじ1
塩	少々	麵つゆ	小さじ1
水	150cc	ラー油	2～3滴
ごま油	大さじ2		

※濃いようでしたら、水を足して下さい。

- ①ニンジンは、レンジ等で火を通す。葉ニンニクの茎はみじん切り、葉はざく切りにする。
- ②ボールに薄力粉・片栗粉・ガラスープの素・塩・水を入れ混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜる。
- ④ゴマ油をひいたフライパンに生地を入れ、両面こんがり焼く。

【たれ】

- ① 全ての調味料を耐熱容器に入れ、フタをせずに電子レンジで温める。(200w5分)

(5～6人分)

葉ニンニク	2本 (葉と茎)
豆腐	250g
卵	1個
油	大さじ1杯
湯	800cc
酒	大さじ3杯
ガラスープの素	小さじ2杯
塩	小さじ1と1/2杯
コショウ	少々
片栗粉	大さじ2杯
水	大さじ4杯



- ①葉ニンニクの根の部分を斜め薄切りにし、油で炒める。水分が飛ぶまで十分に炒めたら、湯・酒・ガラスープの素を加える。
- ②葉ニンニクの葉の部分をざく切りにし、加えて軽く煮る。
- ③水溶きの片栗粉でとろみをつける。一度に入れずに具合を見ながら加減する。一口大(薄めのほうがなじみやすい)に切った豆腐を加える。
- ④塩・コショウで味を調え、溶き卵を流し入れて仕上げる。

★餃子のあんを入れても美味しいです。