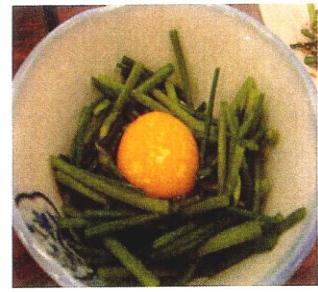


料理名	おいしいレシピ
 ハナニラの巣ごもり卵	<p>◇材料◇</p> <p>ハナニラ、卵黄、だししょうゆ</p> <p>◇レシピ◇</p> <p>卵黄にだし醤油をかけて冷蔵庫で一晩寝かしてなじませます。ゆでたハナニラを5cm位に切って、皿の上に散らし、一晩寝かした卵黄をのせます。</p>
 ハナニラのごまあえ	<p>◇材料◇</p> <p>ハナニラ、ごま、しょうゆ</p> <p>◇レシピ◇</p> <p>ゆでたハナニラを5cm位に切って、ごまと醤油でえます。</p>
 ハナニラのコロッケ	<p>◇材料◇</p> <p>ハナニラ、豚薄切り肉、パン粉、小麦粉、卵、塩、コショウ</p> <p>◇レシピ◇</p> <p>ハナニラ数本を束にして、塩・コショウした豚薄切り肉で巻きます。衣を付けて揚げたら、一口大に切れます。</p>
 ハナニラと豚薄切り肉の天ぷら	<p>◇材料◇</p> <p>ハナニラ、豚薄切り肉、小麦粉、卵、塩、</p> <p>◇レシピ◇</p> <p>ハナニラ数本を束にして、塩・コショウした豚薄切り肉で巻きます。衣を付けて揚げたら、一口大に切れます。</p>
 ハナニラのユッケ	<p>◇材料◇</p> <p>ハナニラ、卵黄、醤油、ごま油</p> <p>◇レシピ◇</p> <p>ゆでたハナニラの上に、卵黄を乗せて、醤油、ごま油をかけます。</p>

2010.8 : 「ハナニラのごまあえ」「同ユッケ」は、いちょうの木の上田知子さんよりレシピ



ハナニラのゆで豚巻き

◊材料◊

ハナニラ、豚薄切り肉、柚子味噌

◊レシピ◊

ゆでたハナニラをゆでた豚薄切り肉で巻いて爪楊枝で止める。柚子味噌をつけて食べる。



ハナニラのサーモン巻き

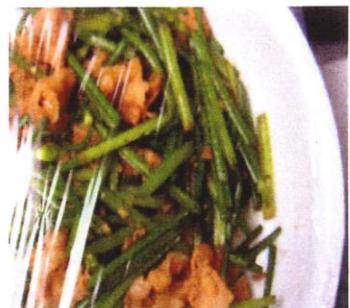
◊材料◊

ハナニラ、薄切りサーモン、ナス、

*好みでレモンなど

◊レシピ◊

ハナニラを適当な長さに切って薄切りサーモンで巻き、爪楊枝で止めます。爪楊枝が抜けないようにナスの薄切りで止めて焼きます。



ハナニラトン

◊材料◊

ハナニラ、豚薄切り肉、塩、コショウ

◊レシピ◊

ハナニラを適当な長さに切って豚薄切り肉と炒め、塩、コショウで味付けします。



土佐和牛の宝楽鍋

◊材料◊

土佐和牛薄切り肉、ハナニラ、白菜他野菜

◊レシピ◊

ハナニラを含めた野菜と土佐和牛を鍋の中に並べ、だし汁をかけて蒸し焼きにします。