

レシピの考案とイラストを作成していただいた

新潟県立見附高等学校

並びに

R4年度フードデザイン授業参加の皆さん

に感謝いたします。



新潟県立見附高等学校
フードデザイン授業参加の皆さんによる
にらレシピ集



見附市にら産地育成支援チーム
(新潟県長岡地域振興局・JA えちご中越・見附市)

～ も く じ ～

1. にらたっぷり肉味噌あえそば
2. にら豚れんこん
3. にらとさつまいものさつま揚げ
4. にられんこんピザ
5. にらたっぷりカレー
6. にらにら麻婆豆腐
7. にら玉イタリアン(洋風トマト入り)
8. にらのおひたし
9. にらと豚肉のチヂミ
10. ニラつくねの和風あんかけ
11. にらクッキー
12. にらたっぷり豆腐ハンバーグ
13. にらとえびのあんかけ茶碗蒸し
14. にらのパウンドケーキ
15. にらキッシュ
16. にらメンチカツ
17. にらとサバ缶のキムチチゲ

にらとサバ缶のキムチチゲ

材料 (2人分)

にら 50g (1/2束)

サバ缶 1缶

白菜キムチ 80g

ねぎ 1/2本

にんにくのすりおろし 1かけ分

みそ 小さじ1/2

水 3カップ

ごま油 大さじ1

豆板醤

コチュジャン お好みで

作り方

① にらは4cmに、キムチはざく切りにする。ねぎは斜め切りにする。

② 鍋にごま油を熱し、キムチを入れ1～2分ほど炒める。

③ 水とさば缶を加えて、ねぎ、にんにく、みそ(調味料)を溶き入れる。

④ 中火で5分ほど煮込み、にらを加えてさっと煮る。



おすすめ

あっという間にできるお手軽スープです。暑い夏にも寒い冬にも嬉しい一皿です。



ポイント

さば缶からよいだしが出ます。キムチをごま油で炒めることでさらにこくと風味がまします。

にらメンチカツ

材料(10個分)

にら 100g(1束)
合挽き肉 400g
玉ねぎ 50g
パン粉 50g
牛乳 大さじ2
塩こしょう 少々

薄力粉
卵
パン粉
揚げ油



おすすめ

ボリュームたっぷりの揚げ物です。お腹がへっているときのおやつにもおすすめです。

作り方

- ① にら、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボールに材料を入れ(パン粉は牛乳にひたす)、混ぜる。よくこねてください。
- ③ 成形し、衣を付ける
(小麦粉→卵液→パン粉)。
- ④ 油で揚げる。
はじめは低温(160℃)でじっくりと揚げ始め、最後は高温(170℃)でカラッと仕上げ



ポイント

中まで火が通りにくいことがあります。

成形のときに、中央をくぼませるか、少し薄めにして下さい。



にらたっぷり肉味噌あえそば

材料(2人分)

にら 1束(約100g)
豚ひき肉 200g
しょうがのすりおろし 小さじ1
にんにくのすりおろし 小さじ1

・煮汁

みそ、みりん 各大さじ1
しょうゆ 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
水 1/2

中華生麺 2玉

作り方

- ① にらは小口切りにする。
- ② フライパンに煮汁の材料を入れ混ぜる。
- ③ ②に具を入れて強火にさっと煮る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華生麺を入れて袋の表示どおりにゆでる。ざるに上げて湯をよくきり器に盛る。
- ⑤ ③をかけて完成、全体をよくあえる。



おすすめ

あつという間にできるので、忙しいときにおすすめです。

お子様用には、豆板醤は少なめに、砂糖を加えて少し甘めにしてみてください。



ポイント

煮汁が蒸発しやすいので、あまり長時間火にかけないように注意して下さい。



にら豚れんこん

材料(2人分)

にら 100g(1束)
豚ばら肉 200g
れんこん 100g
塩・こしょう、かたくり粉

・調味料

豆板醤 小さじ½
酒 小さじ½
中華だし 小さじ½
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
さとう 大さじ½
みそ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
サラダ油、ゴマ油 各大さじ½
しょうがのみじん切り 1かけ分



おすすめ

大分で有名なB級グルメ「ニラ豚」を参考にしました。大分でのキャベツのかわりに見附バージョンでれんこんを加えアレンジしてみました。

作り方

- ① にらは4~5cmに、れんこんは薄切りにし水につける。調味料は混ぜておく。
- ② フライパンににらとゴマ油、しょうがのせん切りを入れ片栗粉をつけた豚肉を炒める。
- ③ ②にれんこんを入れ半透明になったらにらを加え、調味料をまわし入れる。最後に塩こしょうで味を整え完成。



ポイント

炒めていると水分が出てきます。調味料を入れる前に拭き取ってください。味がしっかりつきます。



にらキッシュ

材料

- ・中身
- にら 100g
- 卵 100g(2個)
- まいたけ 50g
- ウインナーまたはハム 100g
- 牛乳 150ml
- ピザ用チーズ 50g
- 粉チーズ 40g

パイシート(冷凍)



おすすめ

朝食や軽食におすすめです。
牛乳のかわりに生クリームを使うとより濃厚な味わいになります。にらの香りが強く感じられる場合は、さっとゆでてから使ってください。

作り方

- ① にらは3cm、ウインナーは一口大に切り、油でさっと炒める。
- ② プロセスチーズはさいの目切りにする
- ③ ボールに卵を割り入れ、牛乳と入れよく混ぜる。裏ごしして、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ 耐熱容器にオーブンペーパーを敷きパイシートを敷き込む。フォークで10カ所くらい穴をあけ、160℃で10分焼く(空だき)。
- ⑤ ④に①②をちらし、粉チーズピザ用チーズをふりかける。
- ⑥ 150℃のオーブンで25～30分焼く。
- ⑦ 表面においしそうな焼き色がついたら取り出し、切り分ける。



ポイント

軽く炒めてから加えることで甘みが出ます。歯ごたえもよいです。



にらのパウンドケーキ

材料(パウンド型1台分)

小麦粉(薄力粉) 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個
牛乳 100cc
オリーブ油 50cc
にら 100g
ハム 好きなだけ
プロセスチーズ 好きなだけ
塩こしょう 少々



おすすめ

塩味のパウンドケーキです。食事がわりにおすすめです。ホットケーキミックスを使うと簡単にできます。少し甘めになります。

作り方

- ① 粉類は振るっておく。
 - ・オーブンは180℃に余熱する。
 - ・パウンド型にオーブンペーパーをしく。
- ② にらはみじん切りに、ハムはサイコロ型に切る。
- ③ ボールに卵を割り入れ、牛乳、オリーブ油、チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の材料を入れ、塩こしょうで味加え軽く混ぜる。
- ⑤ ④に粉類を入れさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンド型に⑤を流し入れ、空気を抜くためにトントンと上から2回落とす。
- ⑥ オーブンで40分焼く。竹串を刺して何もつかなければ出来上がりです。



ポイント

にらは生で入れるので、香りが強く残ります。気になるようであれば、サッと茹でてから入れてください。

オーブンがない場合は、フライパンで焼いてホットケーキ状にしても美味しいです。



にらとさつまいものさつま揚げ

材料(2人分)

にら 50g(1/2束)

さつまいも 100g

・衣

小麦粉 3/4カップ

水 1/2カップ

塩 小さじ1/4

油(揚げ油)



おすすめ

鹿児島県のさつまいもを使った「がね」という郷土料理をヒントにしました。とても甘いので、野菜嫌いのお子様におすすめです。

作り方

- ① にらは5cmに切る。さつまいもは細めの拍子木切りにし、水にさらす。
- ② 衣を作る。ボウルに水、小麦粉、塩を入れて混ぜる。ここににらと水気をよく切ったさつまいもを加えて軽く混ぜる。
- ③ ひとつかみを細長く束ねて160℃に熱した油に入れる。約4分揚げ、油をよくきってとりだす。



ポイント

サツマイモにかたい場合は少し電子レンジでチンしてから衣には混ぜてください。にらがかみ切れない場合は、細かく刻んで使ってください。



にられんこんピザ

材料(1枚)

にら 100g
れんこん 10cm程度
油 大さじ1
ベーコン 好きなだけ
ピザ用チーズ 好きなだけ



おすすめ
このまま、市販のピザ生地
に載せればより本格的にな
ります。

作り方

- ① れんこんは皮つきのまま輪切り(5mm)にし、水にさらす。
- ② にらは小口切りに、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 油で②を炒め、塩こしょうで味をととのえる(ピザ用チーズは塩味が強めです)。
- ④ フライパンにオーブンシートを敷き、水気をよくきったれんこん重なるように並べる。
- ⑤ ④の上に③を広げ、中火で約5分焼く。
- ⑥ ピザ用チーズを広げて、ふたをして焼く。れんこんに火が通り、ふちに焦げ目が付くくらいしっかり焼いて完成。



ポイント

れんこんが焦げやすいので、注意して下さい。歯ごたえを残したいときは少し厚めに切ってください。
オーブンでもおいしくできます。



にらとえびのあんかけ茶碗蒸し

材料(2人分)

にら 50g

えび 6尾(好きなだけ)

・卵液

だし汁 3/4カップ

卵1個

みりん 大さじ1/2

塩 小さじ1/4

・あん

だし汁 1/2カップ

薄口しょうゆ 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

かたくり粉・水 各小さじ1



おすすめ

やわらかい茶碗蒸しです。

だし汁で煮ることで上品な味に仕上がりました。えびを鶏ひき肉などにしてもおいしいです。

作り方

- ① にらは粗いみじん切りにする。えびは1cm程度に切る。
- ② 卵液を作る。だし汁を温め、みりんと塩で調味し粗熱をとる。ボールに卵を溶きほぐし、調味しだし汁を少しずつ加え静かに混ぜ、こす。
- ③ 器に卵液を入れる。湯気の上上がった蒸し器で弱火で15分程度蒸す。
- ④ 鍋にあんのだし汁を温め、にらとエビを入れる。調味料で味を整え沸騰しているところに水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がった茶碗蒸しに④の熱いあんをかける。



ポイント

あんを手早く作ると、にらのきれいな緑色が残ります。蒸すときの火加減に注意して下さい。強すぎると「す」がちます。電子レンジでも手軽にできます。



にらたっぷり豆腐ハンバーグ

～和風ごま味噌ソース～

材料(2人分)

にら 100g
玉ねぎ 50g
鶏ひき肉 200g
木綿豆腐 100g
溶き卵 1/2個
塩・こしょう 小さじ½

・ソース

みそ 大さじ3
酒・みりん 各大さじ2
ごま 大さじ2



おすすめ

濃厚なソースとにらがよく合います。豆腐入りなのでヘルシー、健康に気をつけている方におすすめです。

作り方

- ①にらは粗いみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで1～2分加熱する。
- ②鶏ひき肉、豆腐、溶き卵、①をボールに入れよく練り合わせ、塩こしょうで味を調え、小判形にする。
- ③フライパンに油を熱し、3分程度焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして5分程度焼く。中まで火が通ったら皿に盛る。
- ④ソースの材料をフライパンに入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤ハンバーグにかけ、できあがり。



ポイント

ソースが焦げやすいので注意して下さい。



にらたっぷりカレー

材料(2人分)

にら 200g
合いびき肉 200g
玉ねぎ 50g
にんじん 50g
じゃがいも 50g

付け合わせ

ミニトマト
目玉焼き



おすすめ

カレー味のにらがよく合います。

にらが苦手なお子様もきっと喜んで食べてくれると思います。

作り方

- ①にらは1cm程度に切る。玉ねぎ、にんじんは、みじん切り、じゃがいもは一口大にする。
- ②なべに油を熱し、合いびき肉とにら、玉ねぎを炒める。さらににんじん、じゃがいもを入れ炒め、材料がかぶるくらいの水を入れ、中火で煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら火を止を止めカレー粉を入れ、再び火をつけ一煮立ちさせる。
- ④ご飯とともに皿に盛りつけ、付け合わせも添える。



ポイント

難しいところがないのがポイントです。楽しく作ってください。



にらにら麻婆豆腐

材料(2人分)

にら 100g~200g
豆腐200g
豚ひき肉 100g
長ねぎ 50g
サラダ油

豆板醤 10g
甜麵醬 10g
豆鼓 4g
中華だし 小さじ1
塩・しょうゆ・酒
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、
水小さじ2)、ごま油



おすすめ

定番の麻婆豆腐にたっぷりのにらを加えてみました。野菜をたくさん取りたい方におすすめです。

作り方

- ① にらは1cm程度に切る。長ねぎはみじん切りにする。豆腐は1cm角に切りたっぷりの湯に30秒通し、ざるにあげ水気をきる。
- ② なべに油を熱し、豚ひき肉とにら、長ねぎを炒める。色が変わったら、豆板醤・甜麵醬・豆鼓を入れ味をなじませる。
- ③ 中華だし(顆粒)と水1カップ程度を入れ、塩・しょうゆ・酒などで味を調べ、沸騰したところに水溶き片栗粉を入れとろみをつける。最後にごま油でつやを出す。



ポイント

本格的な調味料を使ったので量はめやすです。お好みで辛くしたり、甘くしたりできます。市販の素ににらをたっぷり加えても手軽



にらクッキー

材料(12枚分)

にら 50g
薄力粉 100g
米粉 200g
バター(マーガリン) 100g
粉チーズ 50g
卵 1/2個
ベーキングパウダー 小さじ1



おすすめ

塩味のクッキーです。おつまみ
におすすめです。

作り方

- ① にらは粗みじんに切る。
- ② ボールにバターを入れよく練る。さらに溶いた卵を入れよく混ぜる。
- ③ 薄力粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい②のボールに入れる。①のにらと粉チーズを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 12等分し4~5cmの円形にする。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで12~15分焼く。



ポイント

焼き上がりはやわらかいのですが、冷めるととこためになります。



にらつくねの和風あんかけ

材料(2人分)

にら 200(150gと50gに分ける)

豚ひき肉しょうが 小1かけ

しょうが 少々

片栗粉 小さじ1

塩・こしょう 少々

油

卵 1/2個

えのき 好きなだけ

・あん

だし汁 2カップ

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ3

水溶き片栗粉

(片栗粉大さじ2 水大さじ4)



おすすめ

つくねは少々かためです。パン粉、牛乳などを加えて練り合わせるとよりやわらかくなります。

作り方

①にら(150g)は粗みじんに切る。しょうがはみじん切りにする。えのきは根元を切り落としてほぐす。

②ボールに豚ひき肉と粗みじんにしたにら、しょうがのすりおろし、片栗粉、塩・こしょうを入れよく練り混ぜる。両手でキャッチボールするように空気を抜き、小さめの小判型に整える。

③フライパンに油小さじ1を入れ②の両面が焼き色が付くまで焼く。あんの調味料を加え、沸騰したらあくを取り弱火で7～8分煮る。

④えのきだけと4～5cmに切ったにら(50g)を加え1～2分煮て、よく溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみG出たら完成。



ポイント

つくねをよく練って下さい。やわらかくなります。



にら玉イタリアン(洋風トマト入り)

材料 (2人分)

にら 100g
トマト 大1個g
卵 2個

コンソメ (顆粒)
オリーブオイル
塩・こしょう



おすすめ

にらとコンソメがとてもよく合います。
おしゃれな一品になると思います。

作り方

- ① 卵液を作る。
湯大きじ1にコンソメ顆粒を溶かし、割った卵を混ぜ合わせる。
- ② にらは3~4cmに、トマトも一口大に切る。
- ③ オリーブオイルをフライパンに熱し、野菜を30秒ほど炒める。
- ④ 油が全体に回ったら、片側に野菜を寄せ卵液を入れる。
- ④ 卵液を菜箸などで素早く大きくかき混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 好みの硬さになったら火を止めて完成。



ポイント

野菜は炒めすぎないようにして下さい。歯ごたえがなくなります。
卵もふんわりと仕上げるために、あまりかき混ぜすぎないようにして下さい。



にらのおひたし

材料 (2人分)

にら 100 g (1束)

しょうが 1かけ

にんじん 50 g (1/2本)

しめじ 50 g

かつお削り節 2g

だし汁 大さじ4~5

しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ2



おすすめ

ゆでることで、にらの風味が変わります。苦手な人も気にせず食べることができます。

作り方

① しょうがは3~4cmのせん切りにする。

② 鍋に湯を沸かして、塩をひとつまみ入れ、にらを20~30秒ゆでる。冷水にとって冷まし、ざるにあげる。3~4cmに切り、しっかり水気を絞る。

③ にんじんはせん切りに、しめじは小房に分けさっとゆでる。②のボールに入れる。

④ ボールにだし汁・調味料を入れ混ぜ合わせる。①②③を加え、かつお節を手でもんで細かくして加え混ぜ合わせる。



ポイント

野菜の歯ごたえを残すために、ゆですぎに注意して下さい。



にらと豚肉のチヂミ

材料（大きめのフライパン1枚分）

にら 50g（1/2束）

豚こまぎれ肉 100g

塩、こしょう 少々

・生地

薄力粉 大さじ4

片栗粉 大さじ3

卵 1個

塩 小さじ1/4

水 大さじ3

ごま油 大さじ2

・たれ

酢、しょうゆ、さとう、
にんにく、ねぎのみじん切りを
お好みで混ぜ合わせてください。



おすすめ

基本の生地で作ります。あり合わせの材料で手軽にできて、お腹がいっぱいになる定番のチヂミです。

作り方

① にらは3cmに切る。豚肉に塩こしょうで下味をつける。

② ボウルに生地材料を入れ混ぜる。①を加えさつと混ぜる。

③ フライパンにごま油（半分）を熱し②を広げて4分ほど焼く。

④ 残りのごま油を加え、フライパンをゆすりながら両面をカリッと焼き上げる。食べやすい大きさに切り、たれを添える。



ポイント

生地はさつと混ぜるだけで十分です。焼き上がりにごま油を加えてカリッと仕上げてください。