

2025

.....

5

MAY

MiiL Kitchen

夏のはじまりレシピ

Beginning of Summer Recipes

おぼろ豆腐の冷やし豆乳スープ / アボカドたくあんの菜飯巻き

はちみつカスタード大福 / カリカリチキンレモンみそダレ

じゃこ入り大葉みそおにぎり / 鶏五目茶碗蒸し



調理時間

10
min



※調理時間15分は冷やす時間を除きます

おぼろ豆腐の冷やし豆乳スープ

Oboro Tofu in Chilled Soy Milk Soup

【材料(2人分)】

- ✓ MiiL秀水 北海道産大豆おぼろとうふ … 1個

スー プ

- MiiL秀水 北海道産大豆おぼろとうふ付属の雪塩 … 1袋
- 豆乳 … 300ml ● 鶏ガラスープ … 小さじ2
- MiiL薬味青ねぎ … 適量
- ラー油 … お好み ● 糸唐辛子 … お好み

そぼろ

- 鶏ひき肉 … 100g ● 酒 … 大さじ1
- MiiL国産丸大豆しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1 ● 砂糖 … 小さじ2
- おろしニンニク … 小さじ1/2

【作り方】

- ① スープの材料を合わせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 具材の材料を耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ600wのレンジで3分加熱して よく混ぜる。火が通ってなかったら追加で加熱する。
- ③ 器におぼろとうふを1/2量盛ったら①を注ぎ、②、青ネギ、お好みでラー油を回しかけ、糸唐辛子を乗せる。同様にもう1つ作る。

Pick



MiiL 秀水 北海道産大豆おぼろとうふ

調理時間

20
min



アボカドたくあんの菜飯巻き

Avocado and Takuan Rice Roll

[材料(2人分)]

- ✓ MiiL有機小松菜(やさいバス)… 100g
- 塩… 少々 ● 温かいごはん… 300g ● アボカド… 1個 ● たくあん… 70g
- のり… 1枚 ● 白ごま… 適量

合わせ調味料

- MiiL国産丸大豆しょうゆ… 小さじ1 ● 白だし… 小さじ2 ● レモン汁… 小さじ1

[作り方]

- ① コマツナを耐熱容器に入れてラップをし、600wのレンジで3分加熱する。粗熱が取れたら粗みじんに切り、水気を絞ったら塩を加え温かいごはんに混ぜる。
- ② アボカドは皮をむいて種を取り、1.5cm角に切る。たくあんは細切りにし、ボウルでアボカド、たくあん、合わせ調味料をあえる。
- ③ ラップの上のにりを乗せ①をのり全体に広げたら、ラップをした巻きすにご飯の面が下になるようにひっくり返して乗せる。
- ④ ③の手前から2cm離れたところに②を乗せたら巻き、ごはんの周りにいりごまをまぶして食べやすいサイズに切り、器に盛る。

Pick



MiiL 有機小松菜(やさいバス)

調理時間

15
min



じゃこ入り大葉みそ焼きおにぎり

Jyako and Perilla Miso Grilled Rice Ball

【材料(2個分)】

- ✓ MiiL 久原醤油あごだしつゆちりめんじゃこ … 15g
- 温かいごはん … 250g ● 大葉 … 4枚 ● ごま油 … 大さじ1

みそダレ

- MiiL 信州生こうじ … 大さじ2 ● 砂糖 … 小さじ2 ● みりん … 大さじ1

【作り方】

- ① 温かいご飯にちりめんじゃこを混ぜて2等分して三角形に形成する。みそだれは混ぜ合わせておく。
- ② 熱したフライパンにごま油を引き、①のおにぎりを軽く両面焼く。焼いたおにぎりにみそだれを塗ったら20秒程度両面を焼く。
- ③ ②のおにぎりの両面に大葉を張り付けたら、サッと両面を焼いて器に盛る。

Pick



MiiL 久原醤油あごだしつゆちりめんじゃこ

調理時間

30
min



カリカリチキンレモンみそダレ

Crispy Chicken with Lemon Miso Sauce

【材料(2人分)】

- MiiLほのあかね卵 … 1個
- 鶏ムネ肉 … 200g
- 薄力粉 … 大さじ2
- プレーンコーンフレーク … 80g
- 揚げ油 … 適量

合わせ調味料

- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- すりおろしショウガ … 小さじ1
- 酒 … 大さじ1

レモンみそダレ

- ✓ MiiL瀬戸内レモンマーマレード … 大さじ2
- MiiL信州生こうじ … 大さじ1
- MiiLほのマヨ … 大さじ1

【作り方】

- 1 鶏ムネ肉の厚みのある部分を削いで広げ1 cm幅に切る。
ボウルに切った鶏ムネ肉を入れ、合わせ調味料を加えてもみ込む。
コーンフレークは粗く砕き、レモンみそダレの材料を合わせておく。
- 2 ①のボウルに卵を加えてもみ込んだら薄力粉を加えて、さらにまんべんなく混ぜる。
- 3 ②に①のコーンフレークをまぶし、熱した油で揚げる。
油を切ったら器に盛り、レモンみそダレを添える。

Pick



MiiL 瀬戸内レモンマーマレード

調理時間

20
min



※調理時間15分は冷凍する時間を除きます

はちみつカスタード大福

Daifuku Mochi Filled with Honey Custard

【材料(6個分)】

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| ✓ MiiL×金市商店国産あかしあ蜂蜜 … 大さじ2 | 大福の皮 |
| ● MiiL瑞穂農場牛乳 … 100ml | ● 白玉粉 … 100g |
| ● 生クリーム … 50ml | ● 砂糖 … 30g |
| ● 薄力粉 … 大さじ1 | ● MiiLほのあかね卵 … 1個 |
| | ● かたくり粉 … 適量 |
| | ● 水 … 150ml |

【作り方】

- ① 生クリームにグラニュー糖を加えてツノが立つまで混ぜたら、バットに6等分に絞り冷凍する。
- ② 耐熱容器に卵を割りほぐし、蜂蜜、薄力粉、牛乳の順に都度混ぜながら加えていく。
- ③ ②を600wのレンジで1分半加熱して取り出して混ぜ、30秒加熱して混ぜるを2回繰り返したらこし、バットに広げて冷凍庫で冷やす。
- ④ 耐熱容器に大福の皮の材料を入れてしっかり混ぜたら、ラップをして600wのレンジで1分半加熱し、取り出したら木ベラでよく混ぜ、再度ラップをして1分加熱して混ぜるを2回繰り返す。
- ⑤ 多めにかたくり粉を広げた上に④を乗せ、平たく広げて6等分にしたら、③の1/6量、①を包む。同様に合計6つ作る。

Pick



MiiL × 金市商店 国産あかしあ蜂蜜

調理時間

15
min



鶏五目茶碗蒸し

Torigomoku Savory Steamed Custard

【材料4人分】

- ✓ MiiL 鶏五目混ぜごはんの素 … 1 パック
- MiiL ほのあかね卵 … 2 個
- ミツバ … 適量

和風だし

- MiiL 枕崎製造鰹節を使っただしの素 … 小さじ 1/2
- 水 … 250mg

【作り方】

- ① 卵をボウルに割り入れてほぐしたら、和風だしを混ぜてこす。
- ② 混ぜごはんの素をざるにあけ、具材を 4 等分にして器に入れる。汁は①に加えて混ぜたら 4 等分にして具材を入れた器に注ぐ。
- ③ ②にふんわりとラップをして 600w のレンジで様子を見ながら 2 分半～3 分半程度加熱したら、ラップをしたまま 3 分程度おく。
- ④ ③を傾けて汁が透き通っていたらミツバを乗せる。

PICK



MiiL 鶏五目混ぜごはんの素