

2025
.....
7
JUL

MiiL Kitchen

カラダがよろこぶレシピ

Recipes for Your Body's Appetite

タコと夏野菜のフレンチマリネ / ゴーヤチップスと豚肉の梅ダレ
甘納豆和風スコーン / ズッキーニとアーモンドチーズのインボルティニー
ベリーフローズンヨーグルト / 冷製みそトマトうどん〜だしジュレ仕立て〜



調理時間

10
min



※調理時間は冷やす時間を除きます

タコと夏野菜のフレンチマリネ

French marinated octopus and summer vegetables

【材料(2人分)】

- タコ... 100g ● キュウリ ... 1本
- ミントマト ... 6個 ● パプリカ(黄) ... 1/2個
- イタリアンパセリ ... 適量

マリネ液

- ✓ Miil クリアフレンチドレッシング ... 大さじ3
- Miil 瑞穂農場プレーンヨーグルト ... 大さじ2
- おろしニンニク ... 小さじ1/2

【作り方】

- ① タコ、キュウリ、パプリカは1口大、ミントマトは1/2に切る。
- ② イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①とマリネ液の材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。
- ④ 器に③を盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick



Miil クリアフレンチドレッシング

調理時間

25
min

甘納豆和風スコーン

Amanatto japanese-style scone

【材料(8個分)】

- ✓ MiiL 黒豆の甘納豆 ... 40g
- MiiL クルミ ... 20g
- MiiL 瑞穂農場牛乳 ... 50ml

生地

- MiiL 北海道産直火焙煎きな粉 ... 30g
- ホットケーキミックス ... 1袋(150g)
- 砂糖 ... 大さじ1 ● バター ... 50g

【作り方】

- ① バターは常温に戻し、クルミは粗く砕く。オーブンは 180℃に予熱する。
- ② ポリ袋に生地材料を入れてもみ、よく混ぜ合わせたら牛乳を加えて全体が均一になるまでさらにもむ。
- ③ ②に甘納豆、①のクルミを加えてよく混ぜ合わせたらポリ袋から出し、厚さ 2cm の円形に形成してから 8 等分にする。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を間隔を空けて並べ、予熱したオーブンで 15 分焼く。

Pick



MiiL 黒豆の甘納豆

調理時間

5
min



ベリーフローズンヨーグルト

Berry frozen yogurt

【材料(2人分)】

ぶどうシェイク

✓ MiiL フルーツスムージーぶどうミックス ... 1本 ● バニラアイス ... 100g ● 冷凍ブルーベリー ... 100g

ヨーグルトシェイク

● MiiL 瑞穂農場プレーンヨーグルト ... 1/2パック

● バニラアイス ... 100g ● 氷 ... 50g

【作り方】

- 1 ぶどうシェイクの材料とヨーグルトシェイクの材料をそれぞれミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- 2 グラスにぶどうシェイクを注いでからヨーグルトシェイクを注ぐ。

Pick



MiiL フルーツスムージーぶどうミックス

調理時間

10
min

※調理時間はジュレを冷やし固める時間を除きます

冷製みそトマトうどん～だしジュレ仕立て～

Chilled miso tomato udon with dashi jelly

【材料(2人分)】

- Miil 新吉国産小麦うどん ... 2袋
- Miil 薬味青ねぎ ... 適量
- トマト ... 1個 ● ツナ缶 ... 1缶

スープ

- ✓ Miil 味噌ラーメンスープ ... 1袋
- ぬるま湯 ... 50ml

だしジュレ

- ゼラチン ... 小さじ 1 ● 白だし ... 大さじ 1
- 水(ゼラチン用) ... 大さじ 1 ● 水 ... 120ml

【作り方】

- ① ゼラチンに水を入れてふやかす。スープの材料は混ぜ合わせておく。
トマトは1cm 角に切って冷蔵庫で冷やす。ツナはほぐす。
- ② 耐熱容器に白だしと水を入れて 600W のレンジで 1 分半加熱する。①
のゼラチンを加えてよく溶かしたら冷蔵庫で冷やし固めてスプーンで
ほぐし、だしジュレを作る。
- ③ うどんはざるに入れて水でほぐし、耐熱容器に入れラップをかけて
600W のレンジで 3 分加熱する。レンジから取り出して流水で洗い、
水気を切ったら器に盛る。
- ④ ③に①のスープをかけ、②、①のツナ、①のトマトをのせたら青ネギを
散らす。

Pick

Miil
KASUMI
original

赤こし味噌使用の
味噌ラーメンスープ

※味噌には大豆由来の成分が含まれており、アレルギーの方にはお気を付けください。

Miil 味噌ラーメンスープ

※パッケージは予告なく変更になる場合があります

調理時間

15
min



ゴーヤチップスと豚肉の梅ダレ

Bitter melon chips and pork with ume sauce

【材料(2人分)】

- ✓ Miil ゴーヤチップス ... 1/2袋
- Miil 枕崎製造鰹枯節ソフト削り ... 適量
- 豚バラ肉薄切り ... 200g ● ナス ... 1本
- かたくり粉 ... 適量 ● 油 ... 大さじ2
- 塩 ... 少々 ● こしょう ... 少々

梅ダレ

- Miil 国産丸大豆しょうゆ ... 小さじ2
- 梅肉 ... 小さじ2 ● 砂糖 ... 小さじ2
- ごま油 ... 大さじ1・1/2
- 白ごま ... 小さじ2

【作り方】

- ① ナスは斜めに薄切りにする。熱したフライパンに油大さじ1を入れ、ナスがしんなりするまで両面焼いたら取り出す。梅ダレの材料を混ぜ合わせる。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振ってかたくり粉をまぶしてもむ。①のフライパンに油大さじ1を足して熱し、豚バラ肉がカリカリになるまで炒める。
- ③ 器に①のナスを盛り、②、ゴーヤチップスをのせ、梅ダレをかけて、かつお節を盛る。

Pick



Miil ゴーヤチップス

調理時間

30
min



ズッキーニとアーモンドチーズの インボルティーニ

Zucchini and almond cheese involtini

【材料(2人分)】

- ✓ Miil アーモンド入り 6P チーズ ... 4 個
- Miil 育風堂ベーコンスライス ... 1パック
- ズッキーニ ... 1本 ● 粉チーズ ... 適量
- 塩 ... 適量 ● パセリ ... 適量

マッシュポテト

- Miil 瑞穂農場牛乳 ... 大さじ 3 ● ジャガイモ ... 1 個
- 水 ... 大さじ 1 ● 塩 ... 少々 ● こしょう ... 少々

トマトソース

- トマトペースト ... 200g ● こしょう ... 少々
- おろしニンニク ... 小さじ 1/2 ● 塩 ... 少々

【作り方】

- ズッキーニは縦に薄切りにし、両面に塩を振ったら 10 分おいてキッチンペーパーで水分を拭く。アーモンドチーズは縦 2 等分に切り、ベーコンは横 3 等分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れて水を加えたら、ラップをふんわりかけて 600W のレンジで 4 分加熱する。レンジから取り出し、ジャガイモを潰したら牛乳、塩、こしょうを加え、へらでなめらかになるまで混ぜ合わせてマッシュポテトを作る。
- ①のズッキーニの上にベーコン、アーモンドチーズ、②を順にのせて巻く。
- 耐熱容器にトマトソースの材料を入れて混ぜ合わせてから、まんべんなく広げる。③をのせたら粉チーズをかけて、トースターで様子を見ながら 10 分程度焼く。焼き目がついたら取り出してパセリを散らす。

Pick



Miil アーモンド入り6Pチーズ