

2025
.....
6
JUN

MiiL Kitchen

梅雨晴れレシピ

Recipes for sunny spell during rainy season

ぷるぷる桃ジャスミン茶 / タンツー麺風そうめん

サバと厚揚げの柚子こしょうバター炒め / 蜂蜜ウーロンシロップがけトウファ

春巻きの皮でバジルマヨチキントルティーヤ風 / しそサルサのタコライス



調理時間

15
min

※調理時間15分は冷やす時間を除きます

ぷるぷる桃ジャスミン茶

Puru-puru peach jasmine tea

【材料(2人分)】

- ✓ MiiL 福島県産白桃ジャム… 50g ● ジャスミン茶 … 120ml
- レモン汁 … 大さじ1 ● 砂糖 … 大さじ1・1/2 ● 水 … 100ml
- ジャスミン茶 … 150ml ● 砂糖 … 大さじ1
- MiiL 福島県産白桃ジャム … 30g

A

- ゼラチン … 2g
- 水 … 小さじ2

B

- ゼラチン … 3g
- 水 … 大さじ1

Pick

【作り方】

- ① AとBのゼラチンはそれぞれ水を合わせてふやかす。白桃ジャム 50g とジャスミン茶120mlをミキサーで混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ② 耐熱容器にレモン汁、砂糖、水を入れ、600Wのレンジで1分加熱したらAのゼラチンを加えてよく溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 別の耐熱容器にジャスミン茶150ml、砂糖大さじ1を入れ、600Wのレンジで1分半加熱したらBのゼラチンを加えてよく溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ④ グラスに②、白桃ジャム、③、①の桃ジャスミン茶の順に加える。



MiiL 福島県産白桃ジャム

調理時間

20
min

※調理時間20分は水に漬け込む時間を除きます

タンツー麺風そうめん

Tanzu-style somen noodles

【材料(2人分)】

- ✓ MiiL 三輪素麺 … 3束
- 蒸しエビ … 50g ● 干しエビ … 5g ● 水 … 100ml
- チンゲンサイ … 1株 ● モヤシ … 100g ● シイタケ … 50g

具材

- MiiL 国産丸大豆しょうゆ … 大さじ1 ● 豚ひき肉 … 200g
- おろしニンニク … 小さじ1/2 ● おろしショウガ … 小さじ1/2
- オイスターソース … 大さじ1 ● 酒 … 大さじ1 ● 砂糖 … 小さじ2

スープ

- 鶏ガラスープ … 大さじ1
- 水 … 400ml
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々

Pick

【作り方】

- ① 干しエビは水 100ml に 20 分漬けたら、取り出してみじん切りにする。戻し汁はとっておく。チンゲンサイは 1 口大に切り、シイタケはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に具材の材料と①の干しエビ、シイタケを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて 600W のレンジで火が通るまで 3 分加熱し、レンジから取り出して混ぜたら再度 2 分加熱する。
- ③ 耐熱容器にモヤシと①のチンゲンサイを入れ、ラップをかけて 600W のレンジで 3 分半加熱し、水にさらして粗熱が取れたら水気を切る。
- ④ 鍋に①の戻し汁、スープの材料を入れ加熱する。
- ⑤ そうめんを 1 分ゆで、水にさらし水気を切って器に盛ったら②、③をのせ④を注いで蒸しエビをのせる。



MiiL 三輪素麺

調理時間

20
min



サバと厚揚げの 柚子こしょうバター炒め

Saba and deep fried tofu with butter pepper yuzu

【材料(2人分)】

- MiiL 薬味青ねぎ … 適量
- 厚揚げ … 150g ● シメジ … 50g ● サバ缶 … 1 缶
- 油 … 大さじ1/2 ● バター … 20g

合わせ調味料

- ✓ MiiL 国産丸大豆しょうゆ … 大さじ 2
- 柚子こしょう … 小さじ 1 ● みりん … 大さじ 2

【作り方】

- ① 厚揚げは 1.5 cm角に切り、シメジはほぐし、サバ缶は水気を切る。
- ② 熱したフライパンに油を引いて、①の厚揚げに焼き目がついたら、シメジを加えて炒める。
- ③ ②にバターを加えて溶けたら①のサバ、合わせ調味料を入れて軽く煮詰め、全体に味がなじんだら器に盛り、青ネギを散らす。

Pick



MiiL 国産丸大豆しょうゆ

調理時間

25
min



※調理時間25分は冷やす時間を除きます

蜂蜜ウーロンシロップがけトウファ

Touffa with honey oolong syrup

【材料(2個分)】

- ✓ Miil ×金市商店 国産あかしあ蜂蜜 … 大さじ1
- Miil アプリコット … 20g ● Miil クルミ … 20g ● もち麦 … 15g
- 豆乳 … 200ml ● 砂糖 … 大さじ2 ● ゼラチン … 3g ● 水 … 大さじ1
- ウーロン茶 … 100ml ● クコの実 … 適量

【作り方】

- ① ゼラチンに水を合わせてふやかし、アプリコットは半分に切り、クルミは粗く砕き、クコの実はぬるま湯に10分漬ける。
- ② 水を沸かした鍋にもち麦を入れて15分ゆで、ざるに上げる。
- ③ 耐熱容器に豆乳100ml、砂糖を加え600Wのレンジで1分加熱し、①のゼラチンを加えてよく溶かしたら残りの豆乳を加え、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④ 別の耐熱容器にウーロン茶を入れ、600Wのレンジで1分加熱し蜂蜜を加えてよく混ぜ合わせ、①のアプリコットを入れて冷やしたらアプリコットは取り出す。
- ⑤ 器に③を盛り、②、①のクルミ、クコの実、④のアプリコットをのせたら④をかける。

Pick



Miil × 金市商店 国産あかしあ蜂蜜

調理時間

20
min



春巻きの皮で バジルマヨチキントルティーヤ風

Tortilla-style basil mayo chicken with spring roll skin

【材料(2人分)】

- MiiL 摘みたてサラダ (グリーンリーフ) … 適量
- MiiL モッツアレラチーズ 100% とろけるチーズ … 20g
- 春巻きの皮 (生食可のもの) … 2 枚
- 鶏もも肉 … 250g
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 油 … 大さじ 1

ソース

- ✓ MiiL ほのマヨ … 大さじ 3
- バジル … 10g
- オリーブオイル … 大さじ 1
- おろしニンニク … 小さじ 1/2
- レモン汁 … 小さじ 1
- 砂糖 … 小さじ 1/2
- 塩 … 少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉の両面に塩、こしょうを振る。熱したフライパンに油を引いて皮目から先に両面焼き、縦長に 4 等分に切る。
- ② ソースの材料をミキサーでよく混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮にグリーンリーフ、①を 1/2、②、とろけるチーズの順にのせて巻き、器に盛る。

Pick



MiiL ほのマヨ

調理時間

25
min



しそサルサのタコライス

Shiso salsa taco rice

【材料(2人分)】

- ✓ Miil 摘みたてサラダ(グリーンリーフ) … 適量
- Miil モッツァレラチーズ100%チーズ … 30g ● ごはん … 400g
- トマト … 1個 ● シソ … 5枚 ● タマネギ … 1/4個
- 油 … 大さじ1 ● おろしニンニク … 小さじ1/2 ● 合いびき肉 … 200g

合わせ調味料1

- 砂糖 … 小さじ2 ● レモン汁 … 小さじ2 ● 塩 … 少々
- ケチャップ … 大さじ1/2 ● おろしニンニク … 小さじ1/2
- オリーブオイル … 大さじ2

合わせ調味料2

- Miil 国産丸大豆しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 少々 ● こしょう … 少々
- ケチャップ … 大さじ2
- カレー粉 … 小さじ1
- ソース … 大さじ1

Pick

【作り方】

- ① グリーンリーフは食べやすい大きさに切り、トマトは1cm角、タマネギ、シソはみじん切りにし、タマネギは水にさらす。
- ② ボウルに①のトマト、シソ、水気を絞ったタマネギ、合わせ調味料1を加えてよく混ぜ合わせ、サルサを作る。
- ③ フライパンに油、おろしニンニクを入れて熱し、香りが立ってきたら合いびき肉を入れて炒め、合わせ調味料2を加えてさらに炒める。
- ④ 器にごはん、①のグリーンリーフ、③、②、とろけるチーズを順にのせる。



Miil 摘みたてサラダ(グリーンリーフ)