

2025
.....

8
AUG

MiiL Kitchen

暑さに負けない夏レシピ！

Summer recipes that beat the heat!

ラーメンスープで塩レモンあんかけかた焼きそば
フルーツスムージーとマンゴーのジェラート / 餅入りスコップつくね
キンパの素でピリ辛つけ麺 / さしみこんにゃくユッケ



調理時間

20
min



ラーメンスープで 塩レモンあんかけかた焼きそば

Ramen soup with salt and lemon ankake katayakisoba

【材 料 (2人分)】

- MiiL 生一麺 細麺 ... 2 袋 ● 油 ... 適量
- ハクサイ ... 200g ● ニンジン ... 1/2 本
- シーフードミックス ... 120g
- ごま油 ... 大さじ 1 ● レモン ... 1 個

合わせ調味料

- ✓ MiiL 塩ラーメンスープ ... 1 袋
- 水 ... 300ml ● 塩 ... 少々 ● こしょう ... 少々
- レモン汁 ... 大さじ 3 ● かたくり粉 ... 大さじ 2

【作り方】

- ① ハクサイは一口大、ニンジン短冊切り、レモンは薄く輪切りにする。
- ② 油を熱したフライパンにほぐした麺を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、油を切って器に盛る。
- ③ 耐熱容器に①のニンジンとハクサイ、シーフードミックスを入れラップをして600Wのレンジで4分加熱する。
- ④ ③に合わせ調味料を加えて600Wのレンジで3分加熱し、レンジから取り出してよく混ぜ合わせたらさらに2分加熱する。とろみがついてきたらごま油を加えて混ぜ合わせ、②の麺にかける。①のレモンスライスのをせる。

Pick



MiiL 塩ラーメンスープ

調理時間

15
min



フルーツスムージーとマンゴーのジェラート

Fruit smoothie and mango gelato

【材料(2人分)】

- ✓ MiiL フルーツスムージーりんごミックス ... 1本
- MiiL×金市商店 国産あかしあ蜂蜜 ... 大さじ1
- 冷凍マンゴー ... 100g
- 氷 ... 300g
- 塩 ... 大さじ3

【作り方】

- ① ポリ袋に冷凍マンゴーを入れて軽くつぶしたら、スムージーと蜂蜜を加えてよく混ぜ合わせ、空気を抜いて口を閉じる。
- ② 一回り大きいポリ袋に氷と塩を入れる。
- ③ ②に①を袋ごと入れて10分程度袋の上からもみ込み、固まってきたら器に盛る。

Pick



MiiL フルーツスムージーりんごミックス

調理時間

15
min



餅入りスコップつくね

Shoveled tsukune with mochi

【材料(2人分)】

- ✓ Miil 茨城県産ヒメノモチ切り餅 ... 3個
- Miil 浜食 れんこん醤油漬 ... 1/2袋
- Miil 薬味青ねぎ ... 適量
- Miil ほのあかね(卵黄) ... 1個分

つくねタネ

- Miil ほのあかね(卵白) ... 1個分
- 鶏ひき肉 ... 300g
- おろしショウガ ... 小さじ1
- かたくり粉 ... 大さじ1
- 塩 ... 少々

タレ

- Miil 国産丸大豆しょうゆ ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ2
- みりん ... 大さじ1
- 水 ... 大さじ1
- かたくり粉 ... 小さじ1/2

Pick

【作り方】

- ① レンコンの漬物は粗みじん、餅は1cm角に切る。耐熱容器にタレの材料を入れて混ぜ合わせたら600Wのレンジで20秒加熱して取り出し、再度混ぜたらさらに20秒加熱する。
- ② ボウルにつくねタネの材料を入れ、よく混ぜ合わせたら①のレンコンの漬物、餅を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を平らに敷き詰めたら、ふんわりとラップをかけ600Wのレンジで6分加熱する。
- ④ ③に①のタレをかけ、青ネギを散らし、卵黄をのせる。



Miil 茨城県産ヒメノモチ切り餅

調理時間

10
min



キンパの素でピリ辛つけ麺

Spicy tsukemen with kinpa stock

【材料(2人分)】

- Miil 生一麺 細麺 ... 2袋
- 味付き卵 ... 1個 ● チャーシュー ... 6枚
- カイワレダイコン ... 適量 ● 糸唐辛子 ... 適量

つけダレ

- ✓ Miil キンパ風混ぜごはんの素 ... 1袋
- 鶏ガラスープの素 ... 小さじ1
- ごま油 ... 大さじ1
- おろしニンニク ... 小さじ1/2
- ごま ... 適量 ● 水 ... 150ml

Pick

【作り方】

- ① 中華麺を規定時間ゆでたら、ざるに入れて流水で洗い水気を切る。
つけダレの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。味付き卵は半分に切る。
- ② 器に①の麺を盛り、カイワレダイコン、糸唐辛子をのせ、味付き卵、チャーシューを添える。①のつけダレは別の器に入れる。



Miil キンパ風混ぜごはんの素

調理時間

5
min



さしみこんにゃくユッケ

Sashimi konnyaku yukke

【材料(2人分)】

- ✓ Miil 袋田 生とろさしみこんにゃく(乳白色) ... 1本
- Miil 佐藤修商店 ちくわ ... 1本
- Miil ほのあかね温泉たまご ... 1個
- Miil 薬味青ねぎ ... 適量
- ごま ... 適量 ● 糸唐辛子 ... 適量

タレ

- Miil コチジャン ... 小さじ2
- Miil 国産丸大豆しょうゆ ... 小さじ1
- ごま油 ... 小さじ2 ● 砂糖 ... 小さじ1
- おろしニンニク ... 小さじ1/2 ● 酢 ... 小さじ1
- こしょう ... 少々

【作り方】

- ① こんにゃくは薄切り、ちくわは縦半分にして斜めの細切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、タレを加えて混ぜ合わせたら器に盛り、温泉卵、青ネギ、ごま、糸唐辛子をのせる。

Pick



Miil 袋田 生とろさしみこんにゃく