

2025
.....

9
SEP

MiiL Kitchen

夏の終わりレシピ

end-of-summer recipes

サンマの冷や汁そうめん / 干物とコーンの炊き込みご飯
いしるだしで切り干し大根のタイ風サラダ / 麻辣湯風ワンタンスープ



調理時間

10
min

サンマの冷や汁そうめん

Sanma chilled soup somen

【材料(2人分)】

- ✓ Miil 北海道さんまの梅酢煮 ... 1袋
- Miil 三輪素麺 ... 3束
- Miil 秀水 ユキホマレ絹 150g×3 ... 1パック
- キュウリ ... 1本 ● 大葉 ... 5枚
- 塩 ... 少々 ● 冷水 ... 500ml

合わせ調味料

- Miil 信州生こうじカップ ... 大さじ2
- Miil 枕崎製造鰹節を使っただしの素 ... 小さじ1
- すりごま ... 大さじ1

Pick

【作り方】

- ① キュウリは輪切りにし、塩を振って5分おいたら水気を絞る。大葉は千切りにする。
- ② ボウルに合わせ調味料の材料、①のキュウリとサンマ、豆腐を入れてほぐしながら混ぜ合わせたら、冷水を少しずつ加えて調味料を溶かす。
- ③ そうめんを規定時間ゆで、水にさらして水気を切ったら器に盛り、②を注いで①の大葉をのせる。



Miil 北海道さんまの梅酢煮

調理時間

10
min



※調理時間は炊く時間を除きます

干物とコーンの炊き込みご飯

Dried fish and corn rice

【材料(4人分)】

- Miil 薬味青ねぎ ... 適量
- ホッケの干物 ... 1枚
- コーン缶 ... 1缶(120g)
- ガリ ... 30g
- 米 ... 2合 ● 水 ... 400ml

合わせ調味料

- ✓ Miil 国産丸大豆しょうゆ ... 大さじ1
- 酒 ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1
- 塩 ... 少々

Pick

【作り方】

- ① コーンは水気を切る。ガリはざく切りにする。合わせ調味料の材料は混ぜ合わせる。
- ② といだ米、水、①のコーン、合わせ調味料と切った干物を炊飯器に入れたら通常モードで炊く。
- ③ ②が炊けたら干物を取り出し、骨を取って身をほぐしたら炊飯器に戻し、①のガリを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り、青ネギを散らす。



Miil 国産丸大豆しょうゆ

調理時間

20
min



いしるだしで 切り干し大根のタイ風サラダ

Thai-style dried daikon salad with ishiru dashi

【材料(2人分)】

- MiiL 育風堂 ロースハム ... 1 パック
- 切り干しダイコン ... 30g
- ニンジン ... 1/2本
- ミズナ ... 30g

合わせ調味料

- ✓ MiiL いしるだし ... 大さじ 2
- レモン汁... 小さじ 2 ● 砂糖 ... 大さじ 1
- おろしニンニク ... 小さじ 1
- 鷹の爪(輪切り) ... 適量

Pick

【作り方】

- ① ハムは半分に切り細切り、ミズナは 5 cmの長さに切る。切り干しダイコンは水で戻したら水気を絞り食べやすい長さに切る。合わせ調味料の材料は混ぜ合わせる。
- ② ニンジンは 5 cmの長さの千切りにしたら、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ 600Wのレンジで 1 分半加熱して粗熱をとる。
- ③ ボウルに①、②を入れて混ぜ合わせたら、器に盛る。



MiiL いしるだし

調理時間

15
min



麻辣湯風ワンタンスープ

Malatang-style wonton soup

【材料(2人分)】

- ✓ Miil みまつ ローズポーク使用ワンタン ... 1/2パック
- Miil 豆板醤 ... 小さじ1/2 ● 乾燥キクラゲ ... 10g
- モヤシ ... 100g ● ごま油 ... 小さじ1
- おろしニンニク ... 小さじ1/2 ● 花椒 ... 小さじ1/2
- パクチー ... 適量 ● ラー油 ... 適量

スープ

- Miil 塩ラーメンスープ ... 1袋
- 鶏ガラスープの素 ... 小さじ1/2
- 酒 ... 小さじ1 ● 塩 ... 少々
- 水 ... 500ml

Pick

【作り方】

- ① キクラゲはぬるま湯で戻し、一口大に切る。パクチーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油、豆板醤、おろしニンニク、花椒を入れて軽く混ぜ合わせて加熱し、香りが立ってきたらスープの材料を加えて煮立たせる。
- ③ ②にワンタン、モヤシ、①のキクラゲを加えて3分加熱する。
- ④ ③を器に盛ったら、①のパクチーをのせてラー油をかける。



Miil みまつ ローズポーク使用ワンタン