

ほっこり秋レシピ

Heartwarming Autumn Recipes

イカとキノコの包み焼き〜ガツンとうま味凝縮みそだれ〜 / ほっこりカボチャのチーズドレッシング焼き
ビビンバ風れんこんラー油炊き込みご飯 / カボチャとやきいものパイシートエクレア



調理時間

20
min

※調理時間は焼き時間を除きます

カボチャとやきいもの パイシートエクレア

Pumpkin and roasted sweet potato pastry eclair

【材料(5個分)】

- ✓ Miil やきいも(紅天使) ... 1/2本 ● Miil×金市商店 国産百花蜜 ... 小さじ1
- カボチャ(カット) ... 100g ● バター ... 10g ● 生クリーム ... 大さじ1 ● チョコレート ... 100g

エクレア生地

- Miil ほのあかね ... 2個 ● 冷凍パイシート ... 1枚 ● 水 ... 大さじ1 ● バター ... 15g

【作り方】

- ① パイシートは常温に戻す。カボチャは皮をそぎ耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、600W のレンジで 2 分加熱しつぶす。卵は溶く。やきいもは皮をむく。
- ② ①のパイシートをちぎって耐熱ボウルに入れ、水、バターを加えてふんわりとラップをかけたら 600Wのレンジで 1 分加熱し、よく混ぜ合わせ、再度レンジで 1 分加熱して混ぜる。オーブンは 190℃に予熱する。
- ③ ②に①の卵を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜ合わせたら絞り袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に棒状に 5 個分絞り、予熱したオーブンで 25 分焼く。
- ④ ①のカボチャが入った耐熱ボウルにバター、①のやきいもを加えてつぶしながら混ぜ合わせたら、生クリーム、蜂蜜を加えてさらに混ぜ合わせる。チョコレートは湯煎で溶かす。
- ⑤ 粗熱をとった③を横半分に切り、下の生地に④のペーストを塗ったら上の生地を重ねる。上から④のチョコレートをかけて好みのトッピングをしたら器にのせる。

Pick



Miil やきいも(紅天使)

調理時間

25
min



ほっこりカボチャの チーズドレッシング焼き

Baked pumpkin with cheese dressing

【材料(2人分)】

- ✓ MiiL チーズドレッシング ... 大さじ3
- ホウレンソウ ... 1/3束 ● 厚切りベーコン ... 50g ● マイタケ ... 1/2パック ● シメジ ... 1/2株
- ミニカボチャ ... 2個 ● バター ... 10g ● 塩 ... 少々 ● こしょう ... 少々
- パン粉 ... 適量 ● 粉チーズ ... 適量

Pick

【作り方】

- ① カボチャはさっとぬらしてラップで包み、ヘタを上にして 600W のレンジで 2 分半、上下を返して 3 分加熱する。オーブンを 250℃ に予熱する。
- ② パン粉と粉チーズは混ぜ合わせる。
- ③ ホウレンソウは一口大に、ベーコンは 5 mm 角に切り、シメジ、マイタケは食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れて③、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ ①のカボチャの上部を切り、中のワタ、種を取り出す。④をカボチャの中に詰め、チーズドレッシング、②をかけたら、オーブンで 10 分焼き、器にのせる。



MiiL チーズドレッシング

調理時間

10
min



※調理時間は炊く時間を除きます

ビビンバ風 れんこんラー油炊き込みご飯

Bibimbap-style takikomigohan cooked with lotus root chili oil

【材料(4人分)】

- MiiL ほのあかね温泉たまご ... 4 個
- MiiL カワシマ 白菜キムチ ... 50g
- 米 ... 2合 ● 合いびき肉 ... 150g
- ニンジン ... 1/2本 ● 豆モヤシ ... 1/2 袋
- ニラ ... 1/2束 ● ごま ... 大さじ 1
- 水 ... 360ml ● 糸唐辛子 ... 適量

合わせ調味料

- ✓ MiiL れんこんラー油 ... 大さじ 1・1/2
- MiiL コチジャン ... 大さじ 1
- MiiL 焼肉のたれごろごろにんにく ... 大さじ 3
- 鶏ガラスープの素 ... 小さじ 1

【作り方】

- ① ニンジンは千切り、ニラは 3 cmの長さに切る。合わせ調味料の材料は混ぜ合わせる。
- ② といだ米を炊飯器に入れて水を加えたら、①の合わせ調味料を入れる。
- ③ ②にひき肉、①のニンジンと豆モヤシ、キムチを入れて通常モードで炊く。
- ④ ③に①のニラとごまを入れてよく混ぜ合わせたら器に盛り、温泉卵、糸唐辛子をのせる。

Pick



MiiL れんこんラー油

調理時間

15
min



イカとキノコの包み焼き ～ガツンとうま味凝縮みそだれ～

Baked squid and mushrooms ~ concentrated umami miso sauce ~

【材料(2人分)】

- ✓ Miil 焼肉のたれ みそ味 ... 大さじ4
- イカ(カット) ... 500g ● レンコン ... 80g
- エリンギ ... 1パック(100g) ● 油 ... 小さじ1
- バター ... 20g

【作り方】

- ① レンコンは5mm幅の半月切り、エリンギは1cm幅の輪切りにする。
- ② クッキングシートを大きめに(約60cm)広げ、真ん中に油を薄く塗り、イカ、①のレンコン、エリンギを入れたら焼肉のたれをかけて包む。
- ③ ②をフライパンにのせたら、水を深さ1cm程度フライパンに入れてふたをして、中火で10分蒸し焼きにする。
- ④ ③を器にのせ、クッキングシートを開けてバターをのせる。

Pick



Miil 焼肉のたれ みそ味