

わたしたちが考えた 無印良品のアレンジレシピ°

vol. 1



無印良品では、
公式アプリ MUJI passport を通じて、
お店のスタッフが自分たちの言葉で
おたよりを発信しています。

その中から生まれた、
“スタッフが考えた
無印良品の商品を使ったレシピ”を
冊子にまとめました。



お店のスタッフおすすめレシピ
無印良品公式サイトで紹介しています
www.muji.com/jp/ja/stories/food/544266

目次

ごはん・おかず

ミニトマト入りカレーライスコロッケ	P4
揚げビザのフリッツァ	P5
バスタソースでつくる 枝豆のペペロンチーノ	
グリーンカレーでつくる コロッケ	P6
牛ばら肉の大盛りカレーでつくる 米粉のカップキッシュ	P7
ごはんにかけるルーロー飯でつくる 春巻き	P8
バスタソースでつくる 簡単ライスコロッケ	P9
みそブロススープでつくる 洋風茶碗蒸し	
ミニラーメンでつくる ヤム・ママー	P10
バターチキンカレードリア	P11
5種野菜のミネストローネでつくる 炊き込みごはん	
ユッケジャンラーメン	P12
トマトドレッシングでつくる ペペロンチキンライス	
アーモンドバタートースト	P13

おやつ・スイーツ

ひんやりキラキラゼリー	P14
米粉のドライフルーツパンケーキ	P15
不揃いバウムのスコップケーキ	
ホーローでつくる いちごとチョコのアイスクリーム	P16
米粉のパンケーキでつくる アップルシナモンパンケーキ	P17
アップル&ルイボスのパウンドケーキ	
オレンジアールグレイのムース	P18
宇治抹茶ラテでつくる もっちりわらび餅風	P19
特大バウムのフラワーケーキ	P20
メロンソーダゼリー	P21
インスタントコーヒーでつくる ダルゴナコーヒー	

無印良品 近鉄四日市 が考えた

ミニトマト入り カレーライスコロッケ

使った商品はこちら

素材を生かしたカレー
バターチキン



材料 5個分

- ・素材を生かしたカレー バターチキン 1袋
- ・ミニトマト 5個
- ・ごはん 茶碗3杯分
- ・ピザ用チーズ お好みで
- ・塩こしょう 適量
- ・たまご 1個
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量

つくりかた

- ① バターチキンカレーとごはんを鍋に入れて火にかけ、水分を飛ばしながら混ぜる。塩こしょうで味をととのえる。
- ② ①を5等分しそれぞれラップに広げ、その上にピザ用チーズ、ミニトマトをのせる。丸く包んで形をつくる。
- ③ ②に小麦粉、溶きたまご、パン粉を順につけ、衣をつくる。
- ④ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をよく切り、盛りつける。

ひとこと

トマトたっぷりのバターチキンカレーと熱々ジューシーなトマトは相性抜群。チーズを加え、お子さまにも食べやすく仕上げました。



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/046609/articles/muji-staff/534296

無印良品 東京ミッドタウン が考えた

揚げピザのフリッツァ



使った商品はこちら

素材を生かした
パスタソース
国産牛と黒豚のボロネーゼ



材料 2人分

- ・素材を生かしたパスタソース
国産牛と黒豚のボロネーゼ 1袋
- ・餃子の皮 (大判タイプ) 10枚
- ・なす 1/2本
- ・バジル 13枚 (3枚は飾り用)
- ・ピザ用チーズ 80g
- ・サラダ油 適量
- ・粉チーズ 適量

つくりかた

- ① なすを1cm角に切る。バジル10枚は適当な大きさにちぎる。
- ② 餃子の皮にボロネーゼ、なす、ちぎったバジル、ピザ用チーズをのせる。
- ③ 餃子の皮のふちに水をつけ、半分に折りたたみ、具材が出ないようにしっかりと閉じる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を並べ、きつね色に焼けたら取り出す。
- ⑤ 皿に盛りつけ、粉チーズと飾り用のバジルをのせる。

ひとこと

なかなか旅行に行けないご時世に、ぜひこのレシピを。簡単に手に入る食材だけでつくれる、本場イタリアンフードです。

わたしが
つくりました /



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045419/articles/syoku-dayori/recipe/642241

MUJI com ベリエキ葉エキナカ が考えた

パスタソースでつくる 枝豆のペペロンチーノ

使った商品はこちら

あえるだけのパスタソース
ペペロンチーノ



材料 3人分

- ・あえるだけのパスタソース ペペロンチーノ 1食分
- ・冷凍枝豆 300g

つくりかた

- ① 枝豆を電子レンジで解凍する。
- ② ①と、パスタソース、付属のガーリックチップをよく和える。



ひとこと

にんにくの香りと、オイルベースのソースが枝豆にしっかりと絡み付いてあとを引きます。

わたしが
つくりました /



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045718/articles/syoku-dayori/recipe/678731

グリーンカレーでつくる コロツケ

使った商品はこちら

素材を生かしたカレー
グリーン



材料 3個分

- ・素材を生かしたカレー グリーン 1袋
- ・じゃがいも 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・パン粉 適量
- ・小麦粉 大さじ3
- ・たまご 1個
- ・水 大さじ1

つくりかた

- ① ジャがいもを乱切りにしてさっと水に通し、耐熱容器に移してラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② ジャがいもが熱いうちにつぶす。グリーンカレー、塩こしょう、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ②を冷蔵庫で30分ほど寝かせたら、お好みの形と大きさに成型する。
- ④ 小麦粉、たまご、水を混ぜてバター液をつくり、③にバター液とパン粉をつける。
- ⑤ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

ふだん料理をしない人でも、簡単にできました。辛いのが苦手な方は「素材を生かした 辛くない グリーンカレー」を使っても。

わたしが
／ つくりました ／



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045739/articles/syoku-dayori/recipe/590006



牛ばら肉の大盛りカレーでつくる 米粉のカップキッシュ

使った商品はこちら

素材を生かした
牛ばら肉の大盛りカレー、
自分でつくる
米粉のパンケーキ



材料 5個分

- ・自分でつくる
米粉のパンケーキ 1袋
- ・素材を生かした
牛ばら肉の
大盛りカレー 1/2袋
- ・牛乳 80ml
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・油 適量
- ・ゆでたまご 1個
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・パン粉 適量

つくりかた

- ① オーブンを180℃で予熱しておく。ボールに米粉のパンケーキと牛乳、マヨネーズを入れ、生地がまとまるまでよく混ぜる。
- ② 紙カップに生地を入れ、油をつけたスプーンで生地をカップの側面に貼りつけるように伸ばし、土台をつくる。
- ③ ②にカレーをたっぷり入れ、スライスしたゆでたまご、ピザ用チーズ、パン粉などをお好みでのせる。
- ④ オーブンで約25分焼く。



ひとこと

つくりかたはとても簡単。モッツアレラチーズをinしてみたり、トマトやブロッコリーをトッピングすると見た目もより華やかに。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045512/articles/syoku-dayori/recipe/664161

ベースを変えて、さらにアレンジ

この冊子で紹介したキッシュ(P7)やライスコロッケ(P4・9)のような、レトルト食品を使ったレシピは、ベースのレトルトカレーやパスタソースを別の種類に変えるだけで、味付けの幅がぐっと広がります。

無印良品では、レトルトカレーを40種類以上、パスタソースを10種類以上取り扱っているため、この中からいろいろ試して、自分のお気に入りレシピを見つけるのもおすすめです。





MUJI to GO セントレアスカイタウン が考えた

ごはんにかけるルーロー飯でつくる 春巻き

使った商品はこちら

ごはんにかける
ルーロー飯



材料 5本分

- ・ごはんにかける ルーロー飯 1袋
- ・豚ひき肉 100g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ1
- ・春巻きの皮 5枚
- ・薄力粉 (水で溶いたもの) 適量

つくりかた

- ① フライパンで豚ひき肉をしっかり炒め、余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
- ② ルーロー飯を加え、少し煮立たせる。
- ③ 小さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。バットに移して広げ、冷ます。
- ④ 春巻きの皮の中央より少し手前に③の具材を横長にのせて包み、巻き終わりに水で溶いた薄力粉を塗ってとめる。
- ⑤ 180℃の油で、両面がきつね色になるまで揚げる。

ひとこと

『ごはんにかける ルーロー飯』はしっかりとした味付けなので、具材を足しても味が薄まらずにできました。春雨やニラを加えても。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045336/articles/syoku-dayori/recipe/646046

無印良品 ステラタウン大宮 が考えた

パスタソースでつくる 簡単ライスコロッケ



使った商品はこちら

素材を生かした
パスタソース
生ハムときのこの
ボルチーニクリーム



材料 2〜3人分

- ・素材を生かしたパスタソース
生ハムときのこの
ボルチーニクリーム 1袋
- ・ごはん 1合
- ・パン粉 適量
- ・バセリ お好みで

つくりかた

- ① フライパンでパン粉をきつね色になるまで乾煎りする。
- ② ごはんとパスタソースをボールなどで和え、ラップに取り、食べやすい大きさに丸める。
- ③ 乾煎りしたパン粉を、丸めたごはんにまとうせる。
- ④ オーブントースターで焦げない程度に温め、お好みでバセリをふる。

ひとこと

パスタソースの味を変えれば、いろいろな味のライスコロッケを楽しめます。休日のランチやおやつ、疲れた日のかんたん晩ごはん。

おたよりはこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045274/articles/syoku-dayori/recipe/602981

無印良品 モレラ岐阜 が考えた

みそブロススープでつくる 洋風茶碗蒸し

材料 3人分

- ・食べるスープ
4種野菜の
みそブロススープ
2食分
- ・たまご 2個
- ・ベーコン 適量
- ・水 350ml

つくりかた

- ① ボールにみそブロススープと水を入れ、よく混ぜる。
溶いたたまごを加え、混ぜ合わせる。
- ② ひとくち大に切ったベーコンを耐熱カップに入れ、
①をカップの8分目まで注ぎ入れる。
- ③ アルミホイルで口を覆うようにフタをした耐熱カップ
を鍋に並べ、カップの半分くらいの高さまで浸かる
よう水(分量外)を入れる。
- ④ 鍋にフタをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし10分
蒸す。
- ⑤ 火を止め、フタをしたまま余熱で15分蒸す。



使った商品はこちら

食べるスープ
4種野菜の
みそブロススープ



ひとこと

枝豆とパプリカの赤の彩りがキレイですね。味噌が隠し味となり、いつもと違う洋風の茶碗蒸しを楽しめます。

おたよりはこちら

www.muji.com/jp/ja/shop/045569/articles/syoku-dayori/recipe/696511

無印良品 イオン八事 が考えた

ミニラーメンでつくる ヤム・ママー

使った商品はこちら

トムヤムクン味
ミニラーメン



材料 2人分

- ・トムヤムクン味 ミニラーメン 4食分
- ・えび 6尾
- ・豚ひき肉 50g
- ・お好みの野菜（レタス、セロリの葉、新玉ねぎ、トマト、長ねぎなど）
- ・レモン 1切れ
- ・お湯 200ml

つくりかた

- ① 新玉ねぎは薄切りにし、それ以外の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② えびの殻をむき、背ワタを取る。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉とえびを炒める。
- ④ ③にミニラーメン4食分を入れ、お湯をかける。
- ⑤ ほぐしながら炒め、麺が柔らかくなったら火を止める。
- ⑥ 火を止めたフライパンに新玉ねぎ、レタス、セロリの葉を加えて和える。少し馴染んだところで、トマトと長ねぎを入れてさらに和える。
- ⑦ レモンを絞り入れる。

ひとこと

辛さが欲しい方は、チリパウダーなどを加えてください。本場とは少し違いですが、再現レシピとして美味しくできました。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045570/articles/syoku-dayori/recipe/499586

わたしが
／ 作りました ／



無印良品 イオンモール浦和美園 が考えた

バターチキンカレードリヤ



使った商品はこちら

素材を生かしたカレー
バターチキン



材料 1人分

- ・素材を生かしたカレー
バターチキン 1袋
- ・にんにく 1/2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・バター 大さじ1/2
- ・ごはん 220g
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・パン粉 少々
- ・パセリ 少々

つくりかた

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ② にんにくがカリッとしたら、ごはんとバターを加えて炒める。
- ③ 炒めたごはんをホーロー保存容器に入れ、バターチキンカレーをかける。
- ④ ③の上にピザ用チーズ、パン粉をのせ、オーブンに入れて220℃で焼く。
- ⑤ パセリをかける。

ひとこと

ガーリックライスとバターチキンカレーの相性抜群！
チーズもとろ〜り。簡単で、とてもおいしかったです！



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045576/articles/syoku-dayori/recipe/493566

MUJI com ホテルメトロポリタン鎌倉 が考えた

5種野菜の ミネストローネでつくる 炊き込みごはん

材料 4人分

- ・食べるスープ
- ・5種野菜のミネストローネ 1食分
- ・米 2合
- ・水 1と3/4カップ
- ・トマト 1個
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・きのこ お好みで
- ・えび お好みで

つくりかた

- ① ボールにミネストローネを入れ、めん棒などで碎く。
- ② トマトのへたを取り、反対側に十字の切り込みを入れる。
- ③ 研いだ米に①のミネストローネ大さじ2と、水、めんつゆを入れ軽く混ぜる。お好みできのこ、えびを入れる。真ん中にトマトをのせ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、トマトを崩しながらかき混ぜる。



使った商品はこちら

食べるスープ
5種野菜の
ミネストローネ



ひとこと

味はミネストローネを多めにするなどで調整
できます。今回は「サバのロースト ハーブオイル」
とオリーブオイルを足してみました。



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045953/articles/syoku-dayori/recipe/669776

無印良品 イオン札幌元町 が考えた

ユッケジャンラーメン

材料 1人分

- ・ごはんにかける
ユッケジャン 1袋
- ・キムチ味 ミニラーメン 1食分
- ・卵黄 1個分 (お好みで)
- ・お湯 200ml

つくりかた

- ① ミニラーメン1食分を器に入れてお湯を注ぎ、2分おく。
- ② ユッケジャンはパッケージの記載通りに、湯煎または電子レンジで温める。
- ③ お湯を捨て、ラーメンの上にユッケジャンをかける。お好みで真ん中に卵黄をのせる。



使った商品はこちら

ごはんにかける
ユッケジャン、
キムチ味 ミニラーメン



ひとこと

べにごはんを入れて、ユッケジャンカップにしてみました。スープも残すことなくキレイに完食できました。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045511/articles/syoku-dayori/recipe/691141



使った商品はこちら

トマトのドレッシング、
あえるだけのバスタソース
ペペロンチーノ



無印良品 アクアウォーク大垣 が考えた

トマトドレッシングでつくる ペペロンチキンライス

材料 2人分

- ・トマトのドレッシング 80ml
- ・あえるだけのバスタソース
ペペロンチーノ 1食分
- ・米 1.5合
- ・手羽元 1本

つくりかた

- ① 研いだ米とドレッシングを炊飯器に入れ、目盛りに合わせ水を入れる。
- ② 手羽元を上のにせ炊飯する。
- ③ ②が炊き上がったら、ペペロンチーノの具とソースを加え、手羽元をほぐしながら全体を混ぜる。

ひとこと

ちょっとピリッとするんにくの旨みの効いたチキンライスが出来ました。フワッと焼いたたまごをのせてオムライスにしても。



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045438/articles/syoku-dayori/recipe/684281

アーモンドバタートースト

使った商品はこちら

素のままアーモンド



材料 食パン2枚分

- ・素のままアーモンド 適量
- ・バター（常温に戻しておく） 30g
- ・グラニュー糖 10g
- ・アーモンドプードル 15g
- ・食パン 2枚

つくりかた

- ① 素のままアーモンドをポリ袋に入れ、めん棒で叩いて2mm角程度に砕く。
- ② ①とバター、グラニュー糖、アーモンドプードルを合わせ、よく混ぜる。
- ③ ②を食パンに塗り、トーストする。

ひとこと

トーストせずにシャリシャリの食感を楽しんでも。素材を生かしたインスタントシリーズを加えているいろいろなフレーバーも試せます。

わたしが
つくりました /



おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045279/articles/syoku-dayori/recipe/530346



料理にも使える、ホーロー保存容器

スタッフの中にも愛用者が多い、『液体とニオイが漏れない バルブ付き密閉ホーロー保存容器』シリーズ。保存するものの量に合わせて、大きさや深さを選べます。また、バルブやパッキンなどのパーツだけでも買えるので、ながく使い続けられます。

オープンや冷凍庫でも使えるホーロー素材の容器は、料理にも便利です。この冊子ではドリアやアイスクリームなどのレシピで登場しています。

無印良品 サントムーン柿田川 が考えた

ひんやりキラキラゼリー

使った商品はこちら

果汁100%ジュース
みかん・ぶどう・りんご



材料 グラス2個分

フルーツゼリー

- ・果汁100%ジュース（お好みの味） 1本
- ・グラニュー糖 20g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 20ml

ミルクゼリー

- ・牛乳 200ml
- ・グラニュー糖 30g
- ・粉ゼラチン 7g
- ・水 30ml

レモンゼリー

- ・水 200ml
- ・レモン果汁 20ml
- ・グラニュー糖 40g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 20ml

つくりかた

- ① 粉ゼラチンと水をそれぞれ混ぜ、ゼラチンをふやかしたものを3つ用意する。

フルーツゼリー

- ② ジュースとグラニュー糖を鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶け残りがないように混ぜる。
- ③ ②の粗熱が取れたら、斜めに傾けたカップに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

ミルクゼリー

- ④ 牛乳とグラニュー糖を鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶け残りがないように混ぜる。
- ⑤ しっかりと冷めたら、④を③のカップに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

レモンゼリー

- ⑥ 水200mlとグラニュー糖を中火にかけ、レモン果汁を加えたら沸騰直前で火からおろす。ゼラチンを加えて溶け残りがないように混ぜる。
- ⑦ ⑥をタッパーなどに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて1時間以上冷やす。
- ⑧ ⑦を細かく刻み、⑤の上に盛りつける。

ひとこと

定番ドリンクで、暑い夏にピッタリで見た目にも楽しいゼリーをつくりました。斜めにせず普通に盛りつけても可愛いですよ。

（おたよりは） www.muji.com/jp/ja/shop/045444/articles/muji-staff/528356



使った商品はこちら

自分でつくる
米粉のパンケーキ、
ナッツ&ドライフルーツ



無印良品 イオンモール新潟南 が考えた

米粉のドライフルーツ パンケーキ

材料 3枚分

- ・自分でつくる
米粉のパンケーキ 1袋
- ・たまご 1個
- ・牛乳 120ml
- ・ナッツ&ドライフルーツ 40g
- ・アレンジ用ペンチョコ
お好みで

つくりかた

- ① ボールに米粉のパンケーキ、たまご、牛乳を入れ、切るように混ぜる。
- ② だまがなくなってきたら、ナッツ&ドライフルーツを加える。
- ③ 弱火で温めたフライパンに②を1/3ほど丸く広げ入れ、約2分焼く。
- ④ 泡がぶくぶくと出てきたら裏返し、さらに約2分焼く。②の残りも同じように焼く。
- ⑤ お好みで、アレンジ用ペンチョコで飾りつける。

わたしが
つくりました /



ひとこと

ドライフルーツが入っているので、シロップなしでも自然な甘さ
が楽しめました。ナッツは細かく砕くと食べやすいです。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/061724/articles/syoku-dayori/recipe/494556

無印良品 アトレ川崎 が考えた

不揃いバウムの スコップケーキ

材料 4人分

- ・不揃い レモンバウム 1個
- ・不揃い 水切りヨーグルトバウム 1個
- ・ヨーグルト 200g
- ・生クリーム 100ml
- ・ビスケット 15～20枚
- ・バター（溶かしておく）20g
- ・砂糖 小さじ3
- ・好きなフルーツ 適量

つくりかた

- ① コーヒーフィルターやキッチンペーパーを使い、ヨーグルトの水気を1時間ほど切る。
- ② 砕いたビスケットと溶かしておいたバターを合わせ、容器に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 生クリームに砂糖を入れ、ヨーグルトと同じくらいの固さになるまで泡立てる。
- ④ ①と③を混ぜ、ヨーグルトクリームをつくる。バウムを1cmほどの厚さに切る。
- ⑤ ②のビスケットの上に④のクリームの1/3と、バウムの半量をのせる。
- ⑥ さらにクリーム、バウム、クリームの順にのせ、一番上にカットした好きなフルーツをのせる。
- ⑦ 冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

わたしが
つくりました /



ひとこと

バウムとフルーツの甘さがちょうど良く、さっぱり食べられます。材料を重ねるだけなので、お子さまとつくるのにおすすめです。

おたよりははこちら

www.muji.com/jp/ja/shop/045623/articles/syoku-dayori/recipe/545401



使った商品はこちら

不揃い レモンバウム、
不揃い 水切り
ヨーグルトバウム





無印良品 静岡パルコ が考えた

ホーローでつくる いちごとチョコのアイスクリーム

使った商品はこちら

不揃い チョコスコーン、
不揃い
ストロベリーチョコがけ
いちご



材料

ホーロー保存容器 深型・中 1個分

- ・不揃い チョコスコーン 1個
- ・不揃い ストロベリーチョコがけいちご 1袋
- ・牛乳 300ml
- ・卵黄 2個分
- ・てんさい糖 120g
- ・生クリーム 100ml
- ・バニラエッセンス 少々

つくりかた

- ① 牛乳とてんさい糖を鍋に入れ、てんさい糖が溶けるまで弱火で温める。
- ② ボールに卵黄を溶きほぐし、①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②をザルでこし、中火にかける。
- ④ とうみが付いてきたらボールに移し、ボールごと氷水につけて冷ます。
- ⑤ 生クリームを六分立てに泡立て、④に混ぜ合わせる。

- ⑥ ⑤にバニラエッセンスを加え、ホーロー保存容器に入れて冷凍庫で1時間冷やす。
- ⑦ ⑥を冷凍庫から取り出したらスプーンでかき混ぜ、再び冷凍庫で冷やし固める。
- ⑧ 不揃いチョコスコーン、不揃いストロベリーチョコがけいちごを砕き入れ、混ぜ合わせる。

ひとこと

無印良品のホーロー保存容器は、管理も楽で手放せないアイテム。最後に入れるお菓子を変えれば、いろいろな味が楽しめます。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/046610/articles/syoku-dayori/recipe/520296

無印良品 アトレ川越 が考えた

米粉のパンケーキでつくる アップルシナモンパンケーキ

材料 1台分

- ・自分でつくる
米粉のパンケーキ 1袋
- ・りんご 1個
- ・シナモン 20g
- ・たまご 1個 100ml
- ・ホイップクリーム（市販の泡立てであるもの）
- ・グラニュー糖 20g
- ・牛乳 350ml
- ・バター 7g
- ・ミントの葉、かぼちゃの種、
粉砂糖 お好みで
- ・サラダ油 適量

つくりかた

- ① 米粉のパンケーキ、たまご、牛乳をボールに入れ、なめらかなボタージュ状になるまで混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、直径約20cmの円状に生地を薄く広げ、弱火で両面を5分ずつ焼く。これを繰り返し、厚さ5mmのパンケーキを10枚ほどつくる。
- ③ りんごの半を薄切りにし、バターをひいたフライパンで弱火で3分ほど焼く。シナモンとグラニュー糖を混ぜたものに加え、全体に馴染ませてアップルシナモンをつくる。
- ④ りんごの残り半分を、ひとくちサイズの薄切りにする。
- ⑤ パンケーキにホイップクリームを塗り、④のりんごをのせ、その上にパンケーキをのせる。これを繰り返し、好みの高さまで積み重ねる。
- ⑥ 一番上のパンケーキの上に、③のアップルシナモンを円を描くように、少しずつずらしながら盛りつける。
- ⑦ お好みでミントの葉、かぼちゃの種、粉砂糖などで飾りつける。



使った商品はこちら

自分でつくる
米粉のパンケーキ



ひとこと

上はシナモン味のりんごがしっとり、中はシャキシャキなミルクレープ風パンケーキです。



（おたよりはこちら） www.muji.com/jp/ja/shop/045855/articles/syoku-dayori/recipe/620761

無印良品 イオンモール大和郡山 が考えた

アップル&ルイボスのパウンドケーキ

材料 18cmパウンドケーキ型1台分

- ・オーガニックハーブティー
- ・バター（室温に戻しておく）
- ・小麦粉 100g
- ・アップル&ルイボス 100g
- ・たまご 2個
- ・ティーバッグ2個
- ・グラニュー糖 100g
- ・お湯 50ml

つくりかた

- ① ティーバッグ1個をお湯に入れ、濃い目に抽出する。
- ② バターをボールに入れ、やわらかくなるまで練る。グラニュー糖を加え、白っぽくふんわりするまでハンドミキサーでしっかり混ぜる。
- ③ ②によく溶いたたまごを3～4回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ④ ③に小麦粉を加え、生地にツヤが出るまでさっくりと混ぜる。ティーバッグ1個を破り、茶葉を加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地を大きじ3ほど取り分け、①の抽出液大きじ1とよく混ぜたら、ボールに戻して混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に流し入れる。型の中央部分の生地が低く、両端にいくほど高くなるように整える。
- ⑦ 180℃のオーブンで40分焼く。焼き上がった後、すぐに型から外して冷ます。



使った商品はこちら

オーガニック
ハーブティー
アップル&ルイボス



ひとこと

他の茶葉でも同じ手順でつくれるので、ぜひお好みの茶葉でお楽しみください！



（おたよりはこちら） www.muji.com/jp/ja/shop/045262/articles/syoku-dayori/recipe/682801

オレンジアールグレイのムース

使った商品はこちら

香りを楽しむ紅茶
オレンジアールグレイ



材料

ホーロー保存容器 深型・中 1個分

ムース

- ・香りを楽しむ紅茶
オレンジアールグレイ ティーバッグ3個
- ・牛乳 300ml
- ・板ゼラチン 10g
- ・生クリーム 260ml
- ・グラニュー糖 40g

シロップ

- ・香りを楽しむ紅茶
オレンジアールグレイ ティーバッグ3個
- ・水 150ml
- ・グラニュー糖 30g

つくりかた

ムース

- ① 板ゼラチンを水に浸け、やわらかくしておく。鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。ティーバッグ1個は茶葉を取り出して入れ、2個はそのまま入れる。
- ② 3分ほど抽出したらティーバッグ2個を取り出し、やわらかくしたゼラチンを、水気をよく切って加える。よく混ぜて溶かし、粗熱が取れたらボールに移す。
- ③ 別のボールに生クリームとグラニュー糖を入れ、しっかりと角が立つまで泡立てる。
- ④ ②に、③の1/3を入れて一度よくかき混ぜる。③の残りをすべて入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

- ⑤ ホーロー保存容器の内側にクッキングシートを敷き、④を流し入れ、冷蔵庫で一晩冷やし固める。

シロップ

- ⑥ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、ティーバッグ3個を入れて1分ほど抽出する。
- ⑦ ティーバッグを取り出し、グラニュー糖を入れ、再び火にかける。グラニュー糖が溶け、液体の量が半分ぐらいになるまで煮詰める。
- ⑧ ⑤のムースに⑦のシロップをかけて盛りつける。

ひとこと

『ホーロー保存容器 深型・中』でつくるのに、ちょうど良い分量で考えました。

（おたよりはこちら） www.muji.com/jp/ja/shop/045789/articles/syoku-dayori/recipe/605176



無印良品 イオンモール木更津 が考えた

宇治抹茶ラテでつくる もっちりわらび餅風

使った商品はこちら

素材を生かした
インスタント
宇治抹茶ラテ



材料 4人分

- ・素材を生かした
インスタント
宇治抹茶ラテ 34g
- ・牛乳 250ml
- ・片栗粉 40g
- ・黒蜜 お好みで
- ・牛乳 50ml
- ・きな粉 お好みで

つくりかた

- ① 牛乳50mlを耐熱容器に入れ、電子レンジ
600Wで40秒加熱する。宇治抹茶ラテを
加えよく混ぜる。
- ② ①に牛乳250mlを混ぜ入れ、片栗粉を加え
て全体が均一になるようしっかり混ぜる。
- ③ 小鍋に②を移して弱火にかけ、だまになら
ないようヘラなどでかき混ぜ続ける。
- ④ 全体がもったりもっちりとしてきたら火か
らおろし、なめらかになるまで余熱で練り
上げる。
- ⑤ タッパーやバットなどの底が広い容器を
水にくぐらせ、④を広げる。粗熱が取れたら
表面が平らになるようラップなどで整える。
- ⑥ ⑤より大きい容器に氷水を張り、⑤を
容器ごと冷やし固める。
- ⑦ 固まったら食べやすい大きさに切り、きな
粉をまぶす。食べる前に黒蜜をかける。



ひとこと

容器から取り出すとき、濡らしたゴムヘラでふちを一周そわそわ
とキレイに取れます。お子さまと一緒につくれる簡単レシピです。



おたよりはこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045536/articles/syoku-dayori/recipe/698906



無印良品のお店から届く、「おたより」

公式アプリ MUJI passport では、お店のスタッフからのおすすめ情報を「おたより」
として届けています。この冊子で紹介したアレンジレシピの他にも、スタッフが実際に愛用
している商品の紹介や、イベント告知、地域の話題などを発信しています。

お店からのおたよりを受け取るには、MUJI passport でお店を検索し、店舗情報に
ある「フォローする」ボタンをタップします。

よく行くお店や、気になるお店をフォローし、無印良品を身近に感じてみませんか。



無印良品 銀座 が考えた

特大バウムのフラワーケーキ

使った商品はこちら

特大バウム



材料 1台分

- ・特大バウム 1個
- ・生クリーム 400ml
- ・砂糖 30g
- ・いちご 大5粒
- ・エディブルフラワー 1パック

つくりかた

- ① 特大バウムを高さ1/2～1/3くらいのところで、横に切る。高さが低い方のバウムを、縦に10等分に切る。
- ② 生クリームと砂糖をボールに入れ、氷水に当てながら、ふんわりとした角が立つまで泡立てる。
- ③ いちご3粒のヘタを取り、食べやすい大きさに切る。土台になるバウムをお皿の中央に置き、バウムの穴に生クリームといちごを交互に詰める。
- ④ ③のバウムの周りに生クリームを塗る。上の面は平らにする。
- ⑤ ①の10等分したバウムのうち、8個を④の上に丸く並べ、2段目をつくる。
- ⑥ 2段目の穴に、残りのバウムを小さく切ったものと生クリームを交互に詰める。
- ⑦ 2段目のバウムの周りにも、隙間を埋めながら生クリームを塗る。
- ⑧ 残りのいちごとエディブルフラワーで飾りつける。

ひとこと

バウム好きには夢のようなサイズの「特大バウム」。これを使えば、スポンジを焼く手間をかけずに豪華なケーキをつくれます。

おたよりははこちら www.muji.com/jp/ja/shop/046604/articles/syoku-dayori/recipe/669071

無印良品 岐阜高島屋 が考えた

メロンソーダゼリー

使った商品はこちら

Café&Meal MUJI
メロンソーダ



材料 グラス3個分

- ・ Café&Meal MUJI
メロンソーダ
(常温に戻しておく) 1本
- ・ ホイップクリーム
(市販の泡立ててあるもの)
適量
- ・ 粉ゼラチン 10g
- ・ さくらんぼ 適量
- ・ 水 大さじ3

つくりかた

- ① 粉ゼラチンと水を混ぜ、電子レンジで10秒加熱する。
- ② メロンソーダ半量を耐熱ボールに注ぎ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。残りのメロンソーダも加え、さらに混ぜる。
- ④ ③をグラスに流し入れ、冷蔵庫で2時間冷やし固める。
- ⑤ ④の上に、ホイップクリームとさくらんぼをのせる。



ひとこと

とってもきれいな色なので、見ているだけでドキドキしてしまいます。合成着色料不使用の淡いグリーンが素敵ですね。

わたしが
つくりました /



おたよりはこちら

www.muji.com/jp/ja/shop/045416/articles/syoku-dayori/recipe/500416

無印良品 大宮マルイ が考えた

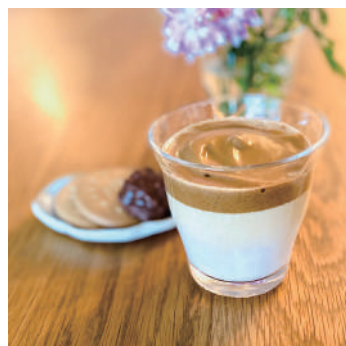
インスタントコーヒーでつくる ダルゴナコーヒー

材料 1杯分

- ・ オーガニック
インスタントコーヒー 15g
- ・ 砂糖 15g
- ・ お湯 15ml
- ・ 牛乳 120ml

つくりかた

- ① インスタントコーヒー、砂糖、お湯をボールに入れる。
- ② ①が白くもったりとするまで、泡立て器で3分ほど泡立てる。
- ③ グラスに冷たい牛乳を入れ、その上に②のホイップコーヒーをのせる。



使った商品はこちら

オーガニック
インスタントコーヒー



ひとこと

3時のおやつにビスケットと一緒にいただきました。ビスケットを浸して食べてみると、相性バツグンでした。

わたしが
つくりました /



おたよりはこちら www.muji.com/jp/ja/shop/045786/articles/syoku-dayori/recipe/503821

レシピで使った商品

レトルト・調味料

素材を生かした
バスタソース
国産牛と黒豚の
ポロネーゼ
P5



あえるだけの
バスタソース
ベベロンチーノ
P5、P12



ごはんにかける
ルーロー飯
P8



素材を生かした
バスタソース
生ハムときのこの
ボルチーニクリーム
P9



食べるスープ
4種野菜の
みそプロススープ
P9



トムヤムクン味
ミニラーメン
P10



食べるスープ
5種野菜の
ミネストローネ
P11



ごはんにかける
ユッケジャン
P12



キムチ味
ミニラーメン
P12



トマトの
ドレッシング
P12



カレー

素材を生かした
カレー
バターチキン
P4、P11



素材を生かした
カレー
グリーン
P6



素材を生かした
牛ばら肉の
大盛りカレー
P7



菓子

素のま
アーモンド
P13



自分で作る
米粉のパンケーキ
P7、P15、P17



ナッツ&
ドライフルーツ
P15



不揃い
レモンパウダ
P15



不揃い
水切りヨーグルト
パウダ
P15



不揃い
チョコスコーン
P16



不揃い
ストロベリー
チョコがけいちご
P16



特大パウダ
P20



飲料

果汁100%
ジュース
みかん・ぶどう
りんご
P14



オーガニック
ハーブティー
アップル&
ルイボス
P17



香りを楽しむ紅茶
オレンジ
アールグレイ
P18



素材を生かした
インスタント
宇治抹茶ラテ
P19



Café&Meal MUJI
メロンソーダ
P21



オーガニック
インスタント
コーヒー
P21





毎日のそばに、
お店からのおたより

たとえば、今日の献立に迷ったときに、おたよりで見つけたアレンジレシピで、いつもと違う食べ方を試してみる。休日に家族と手づくりできるレシピを探して、時間をかけてつくることを楽しんでみる。

そんなふうに、毎日を少し豊かにするヒントを、おたよりから見つけてみませんか。

公式アプリでお店をフォローすると、アレンジレシピをはじめとした最新のおたよりが届くようになります。無印良品のお店からのおたよりを、毎日の生活のそばにおいてみてください。

○掲載商品の仕様・価格・販売時期・デザイン等は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。○印刷の都合上、実物と多少色・仕様が異なる場合がございます。○店舗によって品揃えが異なることがあります。また、数量に限りのある商品もございますので、品切れの場合はご容赦ください。○画像には私物も含まれます。○2021年5月時点の情報です。

