

わたしたちが考えた  
無印良品のアレンジレシピ

vol. 2





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](http://www.muji.com/jp/ja/stories/food/544266)

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。

# 目次

## ごはん

鍋の素 バターチキンカレーでつくる タンドリーチキン	P4	パスタソースでつくる チキンライス	P11
パスタソースでつくる マッシュポテト	P5	エスニックのり巻き	
バジル香るスパニッシュオムレツ		鍋の素 胡麻味噌担々でつくる 肉まん	P12
トマトのキーマでつくる 新玉ねぎのチーズ焼き	P6	ミニラーメンでつくる おにぎり	P13
鱈とドライトマトのアクアパッツァ	P7	国産おこわ米でつくる 五平餅	
鍋の素 バターチキンカレーでつくる 肉じゃが		ミートマルゲリータピザ	P14
ブラウンマサラオムレツ	P8	海老クリームホットサンド	P15
手づくりキット ラーブでつくる 水餃子	P9	ごはんでつくる ボンデケーキ	
鍋の素 ビスクでつくる まるごとパングラタン	P10	ほうれん草と大豆ミートのソテー	P16
		ガバオチーネ	P17

## おやつ

杏仁豆腐とアールグレイのクラッシュゼリー	P18	芋けんびでつくる ミニクロワッサン	P20
抹茶ワッフル	P19	チョコがけいちごでつくる いちご大福	P21
素のまま殻付きビスタチオでつくる ビスタチオクリーム		米粉でつくる バナナケーキ	

無印良品 京王聖蹟桜ヶ丘 が考えた

# 鍋の素 バターチキンカレーでつくる タンドリーチキン

使った商品はこちら

ひとり分から  
つくれる鍋の素  
バターチキンカレー



## 材料 3~4人分

- ・ひとり分からつくれる鍋の素  
バターチキンカレー 小袋1袋
- ・鶏肉 (もも肉、胸肉、手羽元など) 400g
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1

## つくりかた

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。手羽元の場合はそのまま使う。
- ② 材料すべてを袋やタッパーに入れ、2時間以上漬けておく。
- ③ 180℃のオーブンで30分焼く。

## ひとこと

この鍋の素はひとり分が小袋になっているので、鍋だけでなく、調味料としても使いやすく便利です。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045399/articles/syoku-dayori/recipe/817916](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045399/articles/syoku-dayori/recipe/817916)

わたしが  
つくりました /



## パスタソースでつくる マッシュポテト

### 材料 2人分

- ・素材を生かしたパスタソース
- ・3種チーズのカルボナーラ 1/2袋
- ・じゃがいも 2〜3個
- ・ブラックペッパー お好みで
- ・粉チーズ お好みで

### つくりかた

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらす。
- 2 じゃがいもの水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかける。電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 竹串がスッとささるくらいになったら、適度に潰す。余計な水分が出たらキッチンペーパーなどで拭き取る。
- 4 パスタソースをじゃがいもにかけ、和える。
- 5 皿に盛りつけ、お好みでブラックペッパー、粉チーズをかける。



使った商品はこちら

素材を生かしたパスタソース  
3種チーズのカルボナーラ



### ひとこと

マッシュポテトの材料のマーガリンや生クリームがこのパスタソースに入っているので、和えるだけでつくれます。

わたしが  
つくりました /



おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/046609/articles/syoku-dayori/recipe/742521](http://www.muji.com/jp/ja/shop/046609/articles/syoku-dayori/recipe/742521)



無印良品 マルヤガーデンズ鹿児島 が考えた

## バジル香るスパニッシュオムレット

### 材料 3〜4人分

- ・素材を生かしたパスタソース
- ・じゃがいもとトマトのジェノベーゼ 1袋
- ・たまご 4個
- ・にんじん 小1本
- ・じゃがいも 小1個
- ・アスパラ 2本
- ・ベーコン 3枚
- ・塩こしょう 適量
- ・バター 適量

### つくりかた

- 1 にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。アスパラとベーコンは長さ1〜2cmほどに切る。
- 2 フライパンにパスタソースの2/3と、①の具材を入れ、炒める。
- 3 にんじんにたまようじが通るくらいまで炒めたら、一度取り出す。
- 4 ボールにたまごを溶き、残りのパスタソースと塩こしょうを入れる。③の具材を入れて混ぜる。
- 5 フライパンにバターを入れ、弱火にかける。④を流し入れる。
- 6 少しずつかき混ぜ、フライパンのふちのたまごが固まったら、フタをして7〜10分ほど待つ。
- 7 フライパンに大きめの皿をかぶせ、裏返して盛りつける。

使った商品はこちら

素材を生かしたパスタソース  
じゃがいもとトマトの  
ジェノベーゼ



### ひとこと

具だくさんのスパニッシュオムレットに、ジェノベーゼソースの爽やかな香りが合わさって、夏に食べたいレシピに仕上がっています。

わたしが  
つくりました /



おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/046620/articles/syoku-dayori/recipe/734786](http://www.muji.com/jp/ja/shop/046620/articles/syoku-dayori/recipe/734786)

無印良品 イオンモール木更津 が考えた

# トマトのキーマでつくる 新玉ねぎのチーズ焼き

使った商品はこちら

素材を生かしたカレー  
トマトのキーマ



## 材料 2人分

- ・素材を生かしたカレー  
トマトのキーマ 大さじ4
- ・新玉ねぎ 中2個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・ローズマリー お好みで

## つくりかた

- ① 新玉ねぎの先と根元を切り落とし、皮をむく。
- ② 根元を下にした状態で、上から2/3まで十字または放射状に切れ込みを入れる。
- ③ 耐熱皿にのせ、軽くラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④ オープントースターの鉄板にアルミホイルを敷き、③をのせる。
- ⑤ 切り込み部分にトマトのキーマを大さじ2ずつ入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オープントースターで7分ほど焼く。皿に盛りつけ、ローズマリーをのせる。

## ひとこと

ローズマリーの代わりに、乾燥バセリヤや万能ねぎなどを飾ると彩りよく仕上がります。夕食のもう一品や、お酒のおつまみに。

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/045536/articles/syoku-dayori/recipe/682256](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045536/articles/syoku-dayori/recipe/682256)



無印良品 アリオ鷺宮 が考えた

## 鱈とドライトマトのアクアパッツァ

材料 2人分

- ・乾燥野菜 国産ミニトマト 10～20g
- ・鱈の切り身 2切れ
- ・あさり 1パック(約20個)
- ・にんにく 1かけ
- ・アンチョビ 2切れ
- ・白ワイン 200ml
- ・水 400ml
- ・オリーブオイル 適量
- ・イタリアンパセリ 適量
- ・塩こしょう 少々

つくりかた

- ① あしりは砂抜きをしておく。にんにくはみじん切りにする。アンチョビは軽くつぶす。鱈の水分を拭き取り、塩こしょうで下味をつける。
- ② 大きめのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ 鱈を入れ、両面を中火で焼く。
- ④ アンチョビ、乾燥トマト、あさり、白ワイン、水を加えてフタをし、中火のまま10分ほど煮込む。
- ⑤ トマトがふっくらし、あざりが開いたら、皿に盛りつける。お好みでイタリアンパセリを散らす。



使った商品はこちら

乾燥野菜 国産ミニトマト



ひとこと

具材を白ワインと水で煮込むだけの、意外とかんたんなアクアパッツァ。乾燥トマトの食感と、甘みや旨みがアクセントになります。

おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045578/articles/syoku-dayori/recipe/541411](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045578/articles/syoku-dayori/recipe/541411)

無印良品 浦添西海岸バルコシティ が考えた

## 鍋の素 バターチキンカレーでつくる肉じゃが



使った商品はこちら

ひとり分からつくれる鍋の素  
バターチキンカレー



材料 4人分

- ・ひとり分からつくれる鍋の素  
バターチキンカレー 小袋2袋
- ・水 200ml
- ・牛乳 200ml
- ・豚こま切れ肉 200g
- ・じゃがいも 4個
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・小ねぎ 適量

つくりかた

- ① 鍋の素、水、牛乳をボールなどに入れ、混ぜ合わせる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに、じゃがいもとにんじんは乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 深めのフライパンに油をひいて中火で熱し、豚肉を炒める。じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったら①を加え、落としぶたをし、弱めの中火で15～20分ほど様子を見ながら煮る。
- ⑤ じゃがいもとにんじんがやわらかくなり、煮汁が少なくなったら火を止める。しばらくおいて味をなじませる。盛りつけたら小ねぎを散らす。

ひとこと

ホクホク、シミシミ、味しっかりのバターチキンカレーの鍋の素で肉じゃが。我が家の子どもたちにも、グッドの評価をいただきました！

わたしが  
つくりました /



おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/061759/articles/syoku-dayori/recipe/827858](http://www.muji.com/jp/ja/shop/061759/articles/syoku-dayori/recipe/827858)



無印良品 イオン八事 が考えた

## ブラウンマサラオムレツ

材料 2人分

- ・素材を生かしたカレー  
ブラウンマサラ 1袋
- ・たまご 3個
- ・ミニアスパラ 8本
- ・しめじ 1/2株
- ・ミニトマト 3個
- ・油 適量

つくりかた

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。ミニアスパラとしめじは、電子レンジで軽く加熱する。
- ② ボールにたまごを溶き、①の具材とブラウンマサラ1/2袋を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を流し入れる。少しかき混ぜ、アルミホイルでフタをして弱火で10分ほど温める。
- ④ 大きめの皿を使って上下を裏返し、さらに弱火で5分温める。

使った商品はこちら

素材を生かしたカレー  
ブラウンマサラ



ひとこと

カレー風味なので、パンにもごはんにも合いますよ。皆さんもお好きなカレーを入れて、ぜひオムレツをつくってみてくださいね。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045570/articles/syoku-dayori/recipe/693626](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045570/articles/syoku-dayori/recipe/693626)

わたしが  
つくりました /



MUJI com ホテルメトロポリタン鎌倉 が考えた

使った商品はこちら

手づくりキット  
ラープ



# 手づくりキット ラープでつくる 水餃子

材料 20個分

- ・手づくりキット ラープ 1袋
- ・餃子の皮 20枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にら 30g
- ・キャベツ 50g
- ・豚ひき肉 200g
- ・パクチー お好みで

つくりかた

- ① 玉ねぎ、にら、キャベツ、パクチーをみじん切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉、①の野菜を入れる。ラープソース、かやく、ラープパウダーを加え、よくこねる。
- ③ 餃子の皮に②の餡をのせ、包む。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、餃子を1つずつゆっくり入れ、4～5分ゆでる。浮かんできたら取り出す。



ひとこと

しっかりと味がついていますが、お酢、パクチーしょうゆ、にんにくしょうゆなどお好みでつけだれをつくっても良さそうです。

わたしが  
つくりました /



おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045953/articles/syoku-dayori/recipe/688331](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045953/articles/syoku-dayori/recipe/688331)



## 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。

MUJI to GO セントレアスカイタウン が考えた

# 鍋の素 ビスクでつくる まるごとパングラタン

使った商品はこちら

ひとり分からつくれる  
鍋の素 ビスク



## 材料 2人分

- ・ひとり分からつくれる鍋の素 ビスク  
小袋1袋
- ・牛乳 200ml
- ・食パン 1斤
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・ブロッコリー 1/4本
- ・しめじ 1/4株
- ・ウインナー 2本
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・油 少々
- ・乾燥パセリ お好みで

## つくりかた

- ① にんじん、玉ねぎ、ウインナーは1cm角に切る。ブロッコリーは一口大に切り、しめじは石づきを切り落とし子房に分ける。
- ② 包丁で食パンの中身をくり抜き、器状にする。底にピザ用チーズを敷く。取り出した食パンは細長く切る。
- ③ 熱した鍋に油をひき、ウインナーを炒める。軽く火が通ったら野菜を入れ、炒める。塩こしょうをかける。
- ④ ③の鍋に牛乳、鍋の素を入れ混ぜる。沸騰しない火加減で、野菜に火が通るまで煮込む。煮込んでいる間に、オーブンを200°Cで予熱しておく。
- ⑤ ②の食パンの器に、まず④の具材を入れ、その後スープも入れる。
- ⑥ ピザ用チーズをのせ、オーブンで10分焼く。焼きあがったらお好みでパセリを振りかける。
- ⑦ ②で細長く切った食パンを、トースターで表面がカリッとするまで焼く。

## ひとこと

トーストしたパンをビスクに浸し、チーズに絡めるのがおいしいです。えびの旨味がパンの器にもしみて、最後まで楽しめます。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045336/articles/syoku-dayori/recipe/820631](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045336/articles/syoku-dayori/recipe/820631)

わたしが  
つくりました /



無印良品 浜松遠鉄百貨店 が考えた

## パスタソースでつくる チキンライス

材料 1人分

- ・素材を生かしたパスタソース  
炒め玉ねぎとベーコンの  
ナポリタン 1袋
- ・ごはん 120g
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・鶏もも肉 50g
- ・ミックスベジタブル 適量
- ・バター ひとかけ

つくりかた

- ① 玉ねぎはみじん切りに、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを弱火で熱しバターを入れ、玉ねぎと鶏肉を炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらパスタソースを入れ、水気を飛ばす。焦げないように底から混ぜる。
- ④ ごはんを入れ、中火にする。ヘラなどで切るように混ぜる。ミックスベジタブルを加え、混ぜる。
- ⑤ ④をお椀などに詰め、皿に返して、ドーム状に盛りつける。



使った商品はこちら

素材を生かしたパスタソース  
炒め玉ねぎとベーコンの  
ナポリタン



ひとこと

ごはんは炊き立てホカホカよりも、冷凍ごはんや冷ごはんのほうがバラッと仕上がりますよ。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045782/articles/syoku-dayori/recipe/770141](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045782/articles/syoku-dayori/recipe/770141)

里のMUJI みんなみの里 が考えた

## エスニックのり巻き

材料 4人分

- ・炊き込みごはんの素  
かしわめし 1袋
- ・米 2合
- ・ピーナッツ  
(またはお好みのナッツ)  
20g
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・ナンブラー (あれば)  
大さじ2
- ・バジル 10枚
- <具材>
- ・たまご 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・お好みの野菜 適量  
(アスパラガス、にんじんなど)
- ・焼きのり 4枚
- ・マヨネーズ 適量

つくりかた

- ① 炊飯器に米とピーナッツを入れて混ぜる。炊き込みごはんの素を入れ、パッケージの記載通りに炊飯する。
- ② バジルはみじん切りにする。にんじんは長さ5cmほどの拍子木切りにし、アスパラガスとともにゆでる。
- ③ たまごをよく溶き、塩こしょうを加える。たまご焼きをつくる。
- ④ ごはんが炊けたら10分蒸らし、オイスターソース、ナンブラーを加えてよく混ぜ、バジルも加えて混ぜる。
- ⑤ ラップの上に焼きのりを置き、ごはんを1/4のせ、たまご焼きと野菜、マヨネーズをのせて巻く。4本分繰り返す。



使った商品はこちら

炊き込みごはんの素  
かしわめし



ひとこと

蒸しピーナッツのなんとも言えない食感をアクトセントに、いつもと違うのり巻きを楽しめます。バジルの代わりに大葉を使っても。



おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/046602/articles/syoku-dayori/recipe/691656](http://www.muji.com/jp/ja/shop/046602/articles/syoku-dayori/recipe/691656)

無印良品 アピタ千代田橋 が考えた

# 鍋の素 胡麻味噌担々でつくる 肉まん

使った商品はこちら

フライパンでつくる  
ナン、  
ひとり分からつくれる  
鍋の素  
胡麻味噌担々



## 材料 6個分

- ・フライパンでつくるナン 1袋
- ・ごま油 小さじ1
- ・ひとり分からつくれる鍋の素 胡麻味噌担々 小袋1袋
- ・豚ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しいたけ 1個
- ・水 100ml
- ・片栗粉 大さじ1

## つくりかた

- ① ボールにフライパンでつくるナン、水、ごま油を入れてよく混ぜる。ひとまとまりになったら、手で5分ほどこねる。
- ② 生地を6等分にして丸め、ラップをかけて室温で10分おく。
- ③ 玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。別のボールに豚ひき肉を入れ、玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、鍋の素を加える。
- ④ 豚ひき肉に粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ⑤ ②の生地をめん棒で丸く伸ばす。中央に④の餡をのせ、口をしっかりと閉じる。正方形に切ったクッキングシートにのせる。
- ⑥ 土鍋に10cmほど水(分量外)を入れ、沸騰させる。蒸し器に⑤をのせ、フタをかぶせて中火で10分蒸す。



わたしが  
つくりました /

## ひとこと

食べると、餡からはスープがじゅわっとあふれ、肉の甘味とシャキシャキした玉ねぎが胡麻味噌によく合いました。



おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045666/articles/syoku-dayori/recipe/827156](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045666/articles/syoku-dayori/recipe/827156)



## 調理から盛りつけまで、シリコン調理スプーン

炒める、すくう、盛りつける、と幅広く使えるシリコン調理スプーン。適度にしなるため、鍋肌についた食材をしっかりぬぐい取れるのが特長です。食材を無駄にしないだけでなく、洗いの手間も軽くてできます。

『シリコン調理スプーン』のほかに、小ぶりの『シリコン調理スプーン スモール』や『シリコンジャムスプーン』などもあります。この冊子では、肉まん (P12) やバナナケーキ (P21) などのレシピで使用しています。

MUJI com シャポー船橋 が考えた

## ミニラーメンでつくる おにぎり

材料 2個分

- ・チキン味 ミニラーメン 1食分
- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・ごま油 大さじ1と1/2
- ・小ねぎ 適量

つくりかた

- ① ミニラーメンを袋のまま細かく砕く。
- ② ボールにごはんを入れ、①のミニラーメンとごま油を加え、混ぜる。
- ③ 小ねぎを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 2等分して、おにぎりにする。

使った商品はこちら

チキン味 ミニラーメン



ひとこと

ねぎとごま油を少し多めに入れると、さらにおいしく召し上がれます。

[おたよりはこちら](https://www.muji.com/jp/ja/shop/045327/articles/syoku-dayori/recipe/757331) [www.muji.com/jp/ja/shop/045327/articles/syoku-dayori/recipe/757331](https://www.muji.com/jp/ja/shop/045327/articles/syoku-dayori/recipe/757331)



使った商品はこちら

国産おこわ米、  
柚子入り  
はかた地どりの肉味噌



無印良品 アクアウォーク大垣 が考えた

## 国産おこわ米でつくる 五平餅

材料 3本分

- ・国産おこわ米 1合
- ・柚子入り はかた地どりの肉味噌 適量
- ・油 適量

つくりかた

- ① おこわ米を炊飯する。すりこぎで米粒の形がなくなるまで潰す。
- ② ①を3等分にし、割り箸に小判型になるようつける。
- ③ 肉味噌を両面に塗る。フライパンに油をひき、両面を焼く。

ひとこと

岐阜と言えば五平餅ですよ。味噌を塗る前に一度焼くと、さらに香ばしくなっておいしいかもしれません。

わたしが  
つくりました /



[おたよりはこちら](https://www.muji.com/jp/ja/shop/045438/articles/syoku-dayori/recipe/617536) <https://www.muji.com/jp/ja/shop/045438/articles/syoku-dayori/recipe/617536>

無印良品 西原シティ が考えた

# ミートマルゲリータピザ

使った商品はこちら

フライパンでつくるナン、  
素材を生かしたカレー  
トマトのキーマ



## 材料 6枚分

- ・フライパンでつくるナン 1袋
- ・素材を生かしたカレー  
トマトのキーマ 1/2袋
- ・水 100ml
- ・サラダ油 小さじ1
- ・モzzarellaチーズ 適量
- ・ミニトマト 適量
- ・ペパーリーフまたはバジル 適量

## つくりかた

- ① ボールにフライパンでつくるナン、水、サラダ油を入れ、ひとまとまりになるまで混ぜる。まとまってきたら、なめらかになるまで5分ほどよくこねる。
- ② 生地を6等分にし、ボールにラップをかけ、10分おく。おいている間に、トマトのキーマをパッケージの記載通りに温める。
- ③ ②の生地をめん棒で丸く伸ばす。フライパンを中火で熱し、生地をのせ、フタをして1～2分焼く。
- ④ 焼きあがった生地にトマトのキーマを塗り、モzzarellaチーズと半分にしたミニトマトをのせる。
- ⑤ トースターでチーズが溶けるまで焼き、ペパーリーフまたはバジルをのせる。

## ひとこと

ナンのもちっとした食感と、トマトのキーマのひき肉で食べ応えのあるピザになりました。具材はお好みのものに変えても。

おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/061742/articles/syoku-dayori/recipe/553716](http://www.muji.com/jp/ja/shop/061742/articles/syoku-dayori/recipe/553716)



使った商品はこちら

あえるだけのバスタソース  
海老クリーム



無印良品 則武新町 が考えた

## 海老クリームホットサンド

材料 1人分

- ・あえるだけのバスタソース  
海老クリーム (2人前) 1食分
- ・食パン 2枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・コーン 適量

つくりかた

- ① 食パン1枚の中央をへこませる。へこみにスライスチーズ1枚をのせ、バスタソースを流し入れ、コーンを散らす。
- ② もう1枚の食パンにスライスチーズをのせる。
- ③ ①と②を、トースターで2～3分ほどトーストする。
- ④ ②の食パンを①にかぶせて、お好みの大きさに切る。

わたしが  
つくりました /



ひとこと

チーズと海老クリームの濃厚ソースが相性抜群でした。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/046650/articles/syoku-dayori/recipe/838841](http://www.muji.com/jp/ja/shop/046650/articles/syoku-dayori/recipe/838841)

無印良品 下北沢 が考えた

## ごはんで作る ポンデケーキ

材料 15～20個分

- ・自分でつくる 米粉のパンケーキ 1袋
- ・ごはん 150g
- ・牛乳 30ml
- ・牛乳 20ml
- ・たまご 1/2個
- ・粉チーズ 20g
- ・バター 4g
- ・塩 2g
- ・ブラックペッパー 少々
- ・ピザ用チーズ 適量

つくりかた

- ① 耐熱ボールにごはん、牛乳30ml、バターを入れ、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ② ごはんに粘り気が出るまで、マッシャーなどで潰しながら混ぜる。
- ③ 別のボールに米粉のパンケーキ、粉チーズ、塩、ブラックペッパー、牛乳20ml、たまごを入れ、泡立て器で軽く混ぜる。
- ④ ②のごはんを③に入れ、ひとまとめになるまで手でこねる。
- ⑤ オープンを180℃に予熱しておく。④の生地でピザ用チーズを包み、一口大に丸める。
- ⑥ オープンで15～20分ほど、焼き色がつくまで焼く。

使った商品はこちら

自分でつくる  
米粉のパンケーキ



わたしが  
つくりました /



ひとこと

余ったごはんを無駄にしないために、製菓衛生士の資格を持つスタッフが考えたレシピです。

おたよりははこちら

[www.muji.com/jp/ja/shop/045454/articles/syoku-dayori/recipe/706436](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045454/articles/syoku-dayori/recipe/706436)



無印良品 ルミネ立川 が考えた

## ほうれん草と大豆ミートのソテー

使った商品はこちら

大豆ミート  
ひき肉タイプ



### 材料 2人分

- ・大豆ミート ひき肉タイプ 1袋
- ・ほうれん草 1束
- ・すりおろしにんにく 適量
- ・すりおろししょうが 適量
- ・ごま油 適量
- ・塩こしょう 適量

### つくりかた

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、大豆ミートを炒める。
- 3 ほうれん草を加えて軽く炒める。塩こしょうをかける。

### ひとこと

お肉のような食感と味の大豆ミート。ひき肉タイプは炒めものに使いやすいです。しっかりとした味つけで、ごはんに合います。

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/045605/articles/syoku-dayori/recipe/733696](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045605/articles/syoku-dayori/recipe/733696)

無印良品 イオンモールKYOTO が考えた

# ガパオチーネ

使った商品はこちら

手づくりキット ガパオ、  
生パスタ フェットチーネ



## 材料 2人分

- ・手づくりキット ガパオ 1袋
- ・生パスタ フェットチーネ 2食分
- ・鶏ひき肉 200g
- ・たまご 2個
- ・野菜 お好みで
- ・砂糖 お好みで
- ・油 適量

## つくりかた

- ① お好みの野菜を入れる場合は、みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉と野菜を炒める。ガパオペーストを加え、混ぜる。
- ③ ②にガパオソースを入れる。辛いものが苦手な場合は、砂糖を加える。
- ④ パッケージの記載通りにフェットチーネをゆでる。③のフライパンにフェットチーネを入れ、具材と絡める。
- ⑤ 目玉焼きをつくり、皿に盛りつけたパスタにのせる。



## ひとこと

このままだと子どもにはちょっと辛かったので、マヨネーズをプラスすると少しまろやかに became.

おたよりはこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045457/articles/syoku-dayori/recipe/601896](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045457/articles/syoku-dayori/recipe/601896)



## 大豆ミートを手軽に

肉のような食感と味の大豆ミートは、植物性たんぱく質である大豆を使いながらも、しっかりと食べ応えがあり、ふだんの食事に取り入れる人も増えていると聞きます。

無印良品の『大豆ミート』シリーズは、使いきりサイズのレトルトパックに、薄切りやひき肉のほか、手軽に取り入れられるハンバーグやミートボールを詰めました。また、『素材を生かしたカレー』シリーズにも、大豆ミートを使った2種類のキーマカレーを取り揃えています。

無印良品 経塚シティ が考えた

# 杏仁豆腐とアールグレイのクラッシュゼリー



使った商品はこちら

手づくりデザート  
杏仁豆腐、  
水に溶ける アールグレイ



## 材料 200ml容器4つ分

- ・手づくりデザート 杏仁豆腐 1袋
- ・水に溶ける アールグレイ 2本
- ・牛乳 400ml
- ・水 250ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・砂糖 大さじ3
- ・マンゴー 適量

## つくりかた

### 杏仁豆腐

- ① 小鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで加熱し火を止める。表面に膜が張っていたら取り除く。
- ② ①に手づくりデザート 杏仁豆腐を入れ、40秒ほどよく混ぜて完全に溶かす。
- ③ 容器に入れて、室温で粗熱を取ったら、ラップをして冷蔵庫で約3時間冷やし固める。

### 紅茶ゼリー

- ④ 水50mlと砂糖を耐熱ボールに入れて、電子レンジ600Wで30秒加熱し、砂糖を完全に溶かす。粉ゼラチンを振り入れ、溶けるまでよく混ぜる。
- ⑤ 残りの水200mlをバットに入れ、水に溶けるアールグレイを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤のバットに④を加え、よく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で2時間冷やし固める。

### 盛りつけ

- ⑦ ⑥の紅茶ゼリーをフォークで細かくする。マンゴーを角切りにする。
- ⑧ ③の杏仁豆腐の上に、紅茶ゼリーとマンゴーを盛りつける。

## ひとこと

優しい甘さの杏仁豆腐に、アールグレイのゼリーの苦みが効いていて大人味のデザートです。ジューシーなマンゴーも香り高く、よく合います。

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/061765/articles/syoku-dayori/recipe/762411](http://www.muji.com/jp/ja/shop/061765/articles/syoku-dayori/recipe/762411)

## 抹茶ワッフル



使った商品はこちら

自分でつくる  
米粉のパンケーキ、  
素材を生かした  
インスタント 宇治抹茶ラテ



### 材料 4〜6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  
インスタント宇治抹茶ラテ 大きじ3
- ・牛乳 110ml
- ・たまご 1個
- ・バター（溶かしておく） 10g
- ・サラダ油 適量
- ・つぶあん お好みで
- ・ホイップクリーム  
（市販の泡立ててあるもの） お好みで

### つくりかた

- ① 米粉のパンケーキと宇治抹茶ラテをボールに入れ、混ぜる。
- ② 別のボールに牛乳とたまごを入れて混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 溶かしておいたバターを②のボールに入れ、混ぜる。
- ④ ワッフルメーカーを温め、サラダ油を塗る。③の生地を流し入れ、3分ほど焼く。
- ⑤ お好みでつぶあんやホイップクリームをのせる。

### ひとこと

おたよりは他に、ドライフルーツワッフルと、ほうれん草とベーコンのチーズ入りお食事ワッフルのレシピも紹介しています。

わたしたちが  
つくりました /



おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045376/articles/syoku-dayori/recipe/598136](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045376/articles/syoku-dayori/recipe/598136)

無印良品 モレラ岐阜 が考えた

## 素のまま 殻付きピスタチオでつくる ピスタチオクリーム

### 材料 50mlココット1個分

- ・素のまま殻付きピスタチオ 40g
- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 大きじ1

### つくりかた

- ① 殻をむいたピスタチオをフードプロセッサーで細かくする。
- ② 小鍋に生クリームと砂糖を入れて中火にかけ、焦がさないようにゴムベラでかき混ぜながら煮詰める。
- ③ とろみがついてきたら、①を入れ1分ほど煮詰める。

使った商品はこちら

素のまま殻付きピスタチオ



### ひとこと

「素材を味わう スティック切れ端干しいも」に、このクリームをつけて食べるのがおすすめです。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045569/articles/syoku-dayori/recipe/808951](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045569/articles/syoku-dayori/recipe/808951)





使った商品はこちら

芋けんぴ



無印良品 宇都宮インターパークビレッジ が考えた

## 芋けんぴでつくる ミニクロワッサン

材料 12個分

- ・芋けんぴ 1袋
- ・冷凍パイシート  
(今回は18cm×11cmのものを使用)  
2枚
- ・卵黄 1個分
- ・水 大さじ1
- ・板チョコ 6かけ
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ)  
2枚
- ・塩 お好みで

つくりかた

- ① オーブンを200℃で予熱しておく。卵黄と水を混ぜて、卵液をつくる。トッピング用に、芋けんぴ5gほどをポリ袋に入れ、めん棒で叩いて砕いておく。
- ② 1枚のパイシートを3等分し、それぞれを対角線で切って三角形6枚にする。これをシート2枚分計12枚用意する。スライスチーズは6等分に切り、2枚分計12切れ用意する。板チョコはひとかけずつになるよう割る。
- ③ パイシートが解凍されてやわらかくなったから、三角形の太いほうに芋けんぴ4～5本と板チョコひとかけをのせ、巻いていく。これを6個つくる。
- ④ 残りのパイシート6枚も、それぞれに芋けんぴ4～5本とスライスチーズ2切れをのせ、巻く。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に③と④を並べ、ハケで卵液を塗り、砕いた芋けんぴを振りかける。お好みで塩を少々かける。
- ⑥ オーブンで10～15分ほど、表面がきつね色になるまで焼く。

ひとこと

やわらかくなったチョコレートと、芋けんぴのかりかり感、パイのサクサク感と、3つの食感が楽しめます。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045401/articles/syoku-dayori/recipe/799336](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045401/articles/syoku-dayori/recipe/799336)

わたしが  
つくりました /



無印良品 シェスタハコダテ が考えた

## チョコがけいちごでつくる いちご大福

材料 6個分

- ・不揃い チョコがけいちご 3個
- ・不揃い ホワイトチョコがけいちご 3個
- ・白玉粉 100g
- ・上白糖 35g
- ・水 130ml

つくりかた

- ① 耐熱容器に白玉粉、上白糖を入れて混ぜる。水を2回に分けて加え、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ② ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 熱が均等に入るよう、ヘラで混ぜ合わせる。
- ④ 再度ラップをかけて、電子レンジで1分加熱し、透明感が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ バットに片栗粉を広げ、④にまぶす。板状に伸ばし、6等分に切る。
- ⑥ できた求肥を丸く伸ばし、中央に不揃いチョコがけいちごをのせて温かいうちに手早く包む。しっかりと閉じて丸く成形する。



使った商品はこちら

不揃い  
チョコがけいちご、  
不揃い  
ホワイトチョコがけいちご



### ひとこと

求肥のもっちり食感のあとの、いちごのサクッと感がたまりません。  
普通のいちご大福とは違った食感を楽しむことができますよ。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045512/articles/syoku-dayori/recipe/705531](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045512/articles/syoku-dayori/recipe/705531)



使った商品はこちら

自分でつくる  
米粉のパンケーキ、  
レーズンチョコ入り  
ドライフルーツ&ナッツ



無印良品 イオンモール旭川西 が考えた

## 米粉でつくる バナナケーキ

材料 バウンドケーキ型 1台分

- ・自分でつくる  
米粉のパンケーキ 1袋
- ・レーズンチョコ入り  
ドライフルーツ&ナッツ 適量
- ・バナナ 2本
- ・たまご 2個
- ・こめ油 小さじ2
- ・はちみつ お好みで

つくりかた

- ① オープンを180℃で予熱しておく。ボールにバナナを入れ、マッシャーなどで潰す。たまごとこめ油を加え、混ぜる。
- ② ①に米粉のパンケーキを入れ、混ぜ合わせる。レーズンチョコ入りドライフルーツ&ナッツを加えて、混ぜる。甘さが欲しい場合は、お好みではちみつを加える。
- ③ ②の生地をバウンドケーキ型に流し入れる。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。
- ④ オープンで30～35分焼く。

### ひとこと

バナナをつぶすのに『ステンレス マッシャー』を、生地を混ぜるのに『シリコーン調理スプーン スモール』を使用しました。

おたよりははこちら [www.muji.com/jp/ja/shop/045371/articles/syoku-dayori/recipe/675501](http://www.muji.com/jp/ja/shop/045371/articles/syoku-dayori/recipe/675501)

## レシピで使った商品

### レトルト・料理の素

ひとり分から  
つくれる鍋の素  
バターチキンカレー  
P4、P7



素材を生かした  
バスタソース  
3種チーズの  
カルボナーラ  
P5



素材を生かした  
バスタソース  
じゃがいもとトマトの  
ジューペーゼ  
P5



素材を生かした  
カレー  
トマトのキーマ  
P6、P14



素材を生かした  
カレー  
ブラウンマサラ  
P8



手づくりキット  
ラုပ်  
P9



ひとり分から  
つくれる鍋の素  
ビスク  
P10



素材を生かした  
バスタソース  
炒め玉ねぎと  
ベーコンのナポリタン  
P11



炊き込み  
ごはんの素  
かしわめし  
P11



ひとり分から  
つくれる鍋の素  
胡麻味噌担々  
P12



あえるだけの  
バスタソース  
海老クリーム  
P15



大豆ミート  
ひき肉タイプ  
P16



手づくりキット  
ガバオ  
P17



### 主食類・乾物・調味料

乾燥野菜  
国産ミニトマト  
P7



フライパンでつくる  
ナン  
P12、P14



国産おこわ米  
P13



柚子入り  
はかた地どりの  
肉味噌  
P13



生バスタ  
フェットチーネ  
P17



### 菓子

チキン味  
ミニラーメン  
P13



自分でつくる  
米粉のパンケーキ  
P15、P19、P21



手づくりデザート  
杏仁豆腐  
P18



素のまま殻付き  
ビスタチオ  
P19



芋けんぴ  
P20



不揃い  
チョコがけいちご  
P21



不揃い  
ホワイトチョコがけ  
いちご  
P21



レズンチョコ入り  
ドライフルーツ&  
ナッツ  
P21



### 飲料

水に溶ける  
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





## 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。

[www.muji.com](http://www.muji.com)

株式会社良品計画

〒170-8424 東京都豊島区東池袋4丁目26番3号

○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、品切れの場合にご容赦ください。○画像には私物も含まれます。○2021年11月時点の情報です。

