

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	仕上がり約 2000g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★さばのみそ煮★ しょうが風味のきいたおいしいみそ煮です。</p> 	さば	1600	30 切	
	酒	30~45		
	生姜	20~30		
	万能調味液(みそ)	600	約 500cc	
作り方		使用機器	設定	
下準備	① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は薄切りにする。		②	
	② ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、①のさばの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。		③	
加熱	③ 万能調味液の 3/4 量を②にかけ、全体に絡め、生姜を加え、上からクッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	
	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。		⑤	
提供	⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の万能調味液をさばの表面にかける。 ※ ホテルパン内で 15 分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。			
	⑥ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
さば	285kcal	13.0g	19.3g	11.0g	519mg	279mg	165mg	9mg	0.8mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

★さばのネギみそ焼き★

長ねぎとみそが香ばしく、食欲をそそる一品です。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
材料名	数量 (g)	備考
さば	1200	20 切
長ねぎ	160	1.5 本
生姜	30	
酒	25~30	
万能調味液(みそ)	240	約 200cc

	作り方	使用機器	設定
下準備	① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 長ねぎ、生姜はみじん切りにする。 ② 万能調味液にみじん切りにした長ねぎ、生姜を加え、混ぜる。 ③ パットにさばと②を入れ、よくなじませ、1時間以上漬けておく。 ※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。 ※ 3時間以上漬けておくと更に味がしみ込みおいしくなります。 ④ 焼く直前に万能調味液をよく絡め、焼き網または深さ 20mm のホテルパンにクッキングシートを敷き、さばの間隔をあけて並べ、上に残りの万能調味液をかける。		④
加熱	⑤ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	ホット：230℃：蒸気 0% 5 分 (芯温 75℃, 1 分間以上)
提供	⑥ さばを器に盛り、提供する。 ※右記写真は 9 人前の分量です。		⑤

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
さば	271kcal	13.1g	19.7g	7.0g	319mg	281mg	165mg	11mg	0.8mg	0.2g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★鮭とネギのみそ煮★ たっぷりねぎと鮭が良くあうおいしいみそ煮です。</p> 		鮭	1600	20 切
		長ねぎ	300	3 本
		万能調味液 (みそ)	800	約 670cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 長ねぎは斜めに薄切りにする。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	
	② ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、鮭の皮を上にして重ならないように並べ、①の長ねぎを加える。			
③ 万能調味液の 3/4 量を②にかけ、全体に絡め、上からクッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。				
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。			
	⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の万能調味液を鮭の表面にかける。			
提供	※ ホテルパン内で 15 分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。			
	⑥ 鮭を器に盛り、長ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
鮭	139kcal	13.7g	3.0g	12.4g	509mg	295mg	167mg	15mg	0.4mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 10 人前	仕上がり約 470g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★豚肉のみそ焼き★ 香ばしい味噌の風味と柔らかでジューシーな豚肉のみそ焼きです。</p> 		豚ロース肉	600	10 切
		万能調味液 (みそ)	120	約 100cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	スチコン	①	 
	②		②	
加熱	③	③	コンビ : 210℃ : 蒸気 30% 5~7分 (芯温 75℃, 1分以上)	
提供	④	④		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
豚肉	276kcal	15.8g	19.1g	6.9g	319mg	290mg	152mg	5mg	0.3mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

★豚肉とキャベツのみそ炒め★

野菜のシャキシャキ感を残し、ピリっとくる辛さがさらに食欲をそそります。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	仕上がり約 2500g
材料名	数量 (g)	備考
キャベツ	750	
豚肉 (バラ)	300	
長ねぎ	350	3.5 本
ピーマン	250	8 個
生しいたけ	250	12~13 個
にんにく	20	
油	35	
万能調味液 (みそ)	500	約 420cc
豆板醤	20	

作り方	使用機器	設定
<p>下準備</p> <p>① キャベツは 4cm 角に切る。豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜めにぶつ切りにする。ピーマンは 4 つ割にし、斜めに切る。生しいたけは石づきを切り落とし、1cm 幅に切る。にんにくは薄切りにする。</p> <p>② ホテルパンに野菜を入れ、油を上からかけ全体を軽く混ぜたら、上から肉を重ねるように並べる。</p> <p>③ 別の容器で、万能調味液に豆板醤を加え混ぜる。</p>		<p>②</p>
<p>加熱</p> <p>④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。③には蓋をして、一緒に加熱する。 ※ ③は鍋でひと煮立ちさせても良い。</p> <p>⑤ 加熱後、ホテルパンの中に加熱した③を入れ、混ぜ合わせる。</p>	スチコン	<p>コンビ：200℃：蒸気 30% 7 分 (芯温 75℃, 1 分間以上) 調味液…5 分</p> <p>⑤</p>
<p>提供</p> <p>⑥ 器に盛り、提供する。</p>		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
豚肉	121kcal	5.6g	5.8g	11.2g	390mg	225mg	70mg	21mg	0.3mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

★里芋とこんにゃくのみそ煮★

里芋とこんにゃくのおいしいみそ煮です。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	仕上がり約 2900g
材料名	数量 (g)	備考
冷凍里芋	1500	20~30g/個
こんにゃく	900	3 枚
いんげん	60	
万能調味液(みそ)	500	約 420cc

	作り方	使用機器	設定
下準備	① こんにゃくは縦半分に切り、5mm 幅に切り穴あきホテルパンに入れ、スチームで下処理をする。 いんげんは茹で、斜めに切る。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% こんにゃく…3分
	② ホテルパンに里芋、水気を切ったこんにゃくを重ならないように並べる。		
加熱	③ 万能調味液の 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。	スチコン	①  ② 
	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。		
提供	⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の万能調味液を里芋、こんにゃくの表面にかける。	スチコン	⑤  コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 35 分 (里芋 : 芯温 90℃以上)
	※ ホテルパン内で 15 分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。		
	⑥ 里芋とこんにゃくを器に盛り、いんげんを添え、煮汁をかけて提供する。		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
里芋	72kcal	1.8g	0.3g	15.6g	288mg	220mg	40mg	27mg	0.5mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)



使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★きんぴらごぼう みそ風味★ だしの風味豊かなみそ風味のきんぴらごぼうです。</p> 		ごぼう	1200	中 6 本
		人参	450	中 3 本
		ごま油	36	大さじ 3
		刻み赤唐辛子 (乾燥)	適量	
		万能調味液 (みそ)	560	約 470cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	① ごぼうはさがきがき又は細切りにして、酢水に約 15 分浸ける。 人参は細切りにする。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 10 分	
	② ごぼう、人参を穴あきホテルパンに入れ、スチームで下処理をする。 ③ ②のごぼうと人参をホテルパンに入れ、ごま油と唐辛子を全体にからめ、万能調味液を加えて全体を混ぜ合わせる。			
加熱	④ 上蓋をしてスチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑤ 加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。 ※ ホテルパン内で 15 分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
提供	⑥ 器に盛り提供する。		⑤ 	

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
きんぴら	107kcal	1.9g	2.1g	20.0g	437mg	272mg	53mg	34mg	0.5mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)



使用レシピ

★根菜のみそ煮★

素材をいかしたおいしいみそ煮ができます。
根菜類がたっぷりの摂れる1品です。



1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	仕上がり約3500g
材料名	数量(g)	備考
ごぼう	300	冷凍野菜ミックス 2000g
人参	350	
たけのこ	300	
さといも	600	
しいたけ	150	
れんこん	300	
鶏肉	350	}
油	15	
万能調味液(みそ)	800	約670cc
水	550	
絹さや	50	
【希釈の比率(g)】 調味液：水=1.5：1		

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、油で炒めておく。 絹さやは茹で、斜めに切る。 万能調味液は水で希釈する。 ② ホテルパンに冷凍野菜ミックス、①の鶏肉を重ねないように並べる。 ③ 希釈した万能調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の万能調味液を煮物の表面にかける。 ※ ホテルパン内で15分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 35分(里芋：芯温90℃以上)
提供	⑥ 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
根菜	94kcal	3.3g	2.1g	15.2g	371mg	228mg	57mg	17mg	0.4mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★さわらのみそ焼き★ おいしいさわらのみそ焼きです。</p> 		さわら	1200	20 切
		酒	25~30	
		万能調味液(みそ)	240	約 200cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	<p>① さわらに酒をまぶす。</p> <p>② パットにさわらと万能調味液を入れ、よくなじませ、1 時間以上漬け込んでおく。</p> <p>※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。</p> <p>※ 3 時間以上漬け込むと更に味がしみ込みおいしくなります。</p> <p>③ 焼く直前に万能調味液をよく絡め、焼き網または深さ 20mm のホテルパンにクッキングシートを敷き、さわらの間隔をあけて並べ、上に残りの万能調味液をかける。</p>			
	<p>④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。</p>	スチコン	コンビ : 210℃ : 蒸気 40% 5~6 分 (芯温 75℃, 1 分以上)	
提供	<p>⑤ さわらを器に盛り、提供する。</p>			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
さわら	180kcal	17.0g	8.2g	6.7g	331mg	431mg	190mg	13mg	0.7mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)



使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 10 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★豚肉のみそ生姜焼き★ 香ばしい味噌の風味と柔らかでジューシーな豚肉のみそ焼きです。</p> 		豚肉 (ロース)	1000	20 枚
		油	適量	
		万能調味液 (みそ)	300	約 250cc
		生姜	30	
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 生姜はすりおろしておく。	スチコン	②	
	② バットに豚肉、万能調味液、①を入れ、よくなじませ、30 分以上漬け込んでおく。 ※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。 ※ 1 時間以上漬け込むと更に味がしみ込みおいしくなります。		③	
③ 焼く直前に万能調味液をよく絡め、焼き網または深さ 20mm のホテルパンにクッキングシートを敷き、豚肉の間隔をあけて並べ、上に残りの万能調味液をかける。				
④ スチームコンベクションオープンで加熱する。			コンビ : 210℃ : 蒸気 30% 5 分 (芯温 75℃, 1 分以上)	
加熱			④	
提供	⑤ 豚肉を器に盛り、提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
豚肉	276kcal	15.8g	19.1g	6.9g	319mg	290mg	152mg	5mg	0.3mg	0.8g

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	仕上がり約 2600g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★鶏肉とねぎの味噌煮込み★ 鶏肉とねぎがよく合うおいしい味噌煮込みです。</p> 	鶏肉 (もも)	1500		
	長ねぎ	800	8 本	
	人参	300	2 本	
	万能調味液(みそ)	500	約 420cc	
	酒	50		
	醤油	50		
	小麦粉 こねぎ	適量 適量		
下準備	作り方	使用機器	設定	
	<p>① 鶏肉は一口大に切り、皮面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮面をきつね色になるまでよく焼く。 長ねぎは太めに斜めに切る。 人参は短冊切りにする。 こねぎは小口切りにする。</p> <p>② 万能調味液は酒、醤油を加え混ぜる。</p> <p>③ ホテルパンに長ねぎ、人参、鶏肉の順に入れ、上から②を加える。</p>		<p>① </p> <p>③ </p>	
	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 30 分	
	⑤ 器に盛り、あさつきをかけ、提供する。		⑤ 	
加熱				
提供				

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩相当量
鶏肉	166kcal	9.3g	9.2g	9.6g	110mg	180mg	16mg	67mg	0.6mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	仕上がり約 2300g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★厚揚げのネギみそ焼き★ こんがり香ばしい厚揚げのネギみそ焼きです。</p> 		厚揚げ	2000	
		長ねぎ	200	2 本
		万能調味液 (みそ)	300	約 250cc
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。長ねぎは少し粗めに刻む。			
	② 万能調味液に刻んだねぎを入れ混ぜる。			
	③ 20mm のホテルパンにクッキングシートを敷き、焼き網をセットし、その上に厚揚げをのせ、②をまんべんなくかける。			
加熱	④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ : 210℃ : 蒸気 30% 7~8分 (芯温 75℃, 1分以上)	
提供	⑤ 厚揚げを器に盛り、提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩相当量
厚揚げ	147kcal	9.1g	9.2g	6.4g	2mg	110mg	190mg	120mg	2.1mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

★厚揚げのごまみそ焼き★

こんがり香ばしい厚揚げのごまみそ焼きです。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	仕上がり約 2100g
材料名	数量 (g)	備考
厚揚げ	2000	
万能調味液 (みそ)	300	約 250cc
すりごま (白)	30	
こねぎ	適量	

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。 こねぎは小口切りにする。 ② 万能調味液にすりごまを入れ混ぜる。 ③ 20mm のホテルパンにクッキングシートを敷き、焼き網をセットし、その上に厚揚げをのせ、②をまんべんなくかける。		
加熱	④ スチームコンベクションオープンで加熱する。	スチコン	コンビ : 210℃ : 蒸気 30% 7~8分 (芯温 75℃, 1分以上)
提供	⑤ 厚揚げを器に盛り、こねぎを添え、提供する。		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩相当量
厚揚げ	163kcal	9.9g	10.6g	6.3g	3mg	110mg	220mg	140mg	2.4mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

★ほうれん草の胡麻和え★

ほどよいみそ風味のほうれん草の胡麻和えです。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 15 人前	仕上がり約 1000g
材料名	数量 (g)	備考
ほうれん草 (冷凍)	1000	
万能調味液 (みそ)	200	約 170cc
すりごま (白)	20	
醤油	18	大さじ 1

	作り方	使用機器	設定
下準備	① ほうれん草 (冷凍) を穴あきホテルパンに並べ、スチームで下処理をし、水気を切る。	スチコン	スチーム: 100°C: 蒸気 100% ほうれん草...2分
	② 万能調味液にすりごま、醤油を加え、混ぜる。		
調味	③ ②にほうれん草を加え混ぜる。		
提供	④ ③を器に盛り、提供する。		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩相当量
納豆草	60kcal	3.7g	1.3g	9.4g	455mg	237mg	127mg	63mg	1.6mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

万能調味液 (みそ)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★ゴーヤのみそチャンプルー★ 夏の定番。食べやすいゴーヤのみそチャンプルーです。</p> 		豚肉	800	
		ゴーヤ	500	
		玉ねぎ	300	
		にんにく	16	
		ごま油	16	
		油	30	
		卵	400	
		塩こしょう	0.6	
		万能調味液(みそ)	400	約 340cc
		酒	40	
	濃口醤油	40		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 豚肉は 2 cm幅に切る。ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、5 mm幅に切り、塩(分量外: 1.5g)をふって軽くもみ、約 10 分間置き、水洗いし、水気を切る。玉ねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。			
	② ホテルパンに野菜、ごま油を入れ、混ぜ合わせ、上に豚肉を重ねないように並べる。			
加熱	③ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ: 200℃: 蒸気 30% 7 分	
	④ フライパンに油を入れ、塩こしょうで味付をした卵を流し入れ、卵がふくらんできたら、ざっとまぜて取り出す。			
提供	⑤ 鍋に万能調味液、酒、濃口醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。			
	⑥ 加熱後の③に④、⑤を加え、全体を混ぜ合わせ、お皿に盛り付け提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養成分表示】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
ゴーヤ	280kcal	9.1g	20.8g	10.9g	505mg	252mg	22mg	114mg	0.9mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松