

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

## ★筑前煮★

素材をいかしたおいしい筑前煮ができます。  
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	}
煮物つゆ(濃色)	420	
水	930	
絹さや	50	
【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：2.2		

	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。 煮物つゆは水で希釈する。 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 希釈した煮物つゆの3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		③
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煮物つゆ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。		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
筑前煮	75kcal	3.1g	1.8g	11.8g	358mg	214mg	54mg	15mg	0.4mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★肉じゃが★

だしのうま味をたっぷりしみこんだおいしい肉じゃがです。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 30 人前

材料名	数量(g)	備考
じゃがいも	1000	6~7 個
たまねぎ	450	2 個
人参	300	2 本
しらたき	250	1 玉
牛バラ肉 (薄切り)	300	
油	15	
煮物つゆ (濃色)	450	約 350cc
水	750	
絹さや	50	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 3 : 5

### 作り方

### 使用機器

### 設定

#### 下準備

- じゃがいもは食べやすい大きさに切る。たまねぎはくし形に切る。人参は乱切りにする。しらたきはサッとゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。牛肉は一口大に切り、油で炒めておく。絹さやは斜めに切る。煮物つゆは水で希釈する。
- じゃがいも、たまねぎ、人参、絹さやを穴あきホテルパンにいれ、スチームで下処理をする。
- ホテルパンに野菜、牛肉を重ならないように並べる。
- 希釈した煮物つゆの 3/4 量を③にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。
- 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮物つゆ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。
- 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。

スチコン

スチーム : 100°C : 蒸気 100%  
じゃがいも、人参…10 分  
絹さや、たまねぎ…3~5 分

②



③



スチコン

コンビ : 130°C : 蒸気 100%  
20~25 分

⑥



#### 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	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
肉じゃが	93kcal	2.4g	3.2g	13.2g	394mg	214mg	43mg	13mg	0.4mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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 3000g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★里芋の含め煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだ里芋の煮物です。</p> 		冷凍里芋	2000	20~30g/個
		煮物つゆ (濃色)	330	約 250cc
		水	730	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2.2</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① ホテルパンに里芋を並べる。 煮物つゆは水で希釈する。		①	
	② 希釈した煮物つゆの 3/4 量を①にかけ、 上からクッキングペーパーを敷き、残りの 希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑え るようにしてなじませる。		②	
加熱	③ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブ ンで加熱する。 ④ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き ホテルパン内の煮物つゆを里芋の表面に 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	⑤ 里芋を器に盛り、煮汁をかけて提供する。		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
里芋	71kcal	1.9g	0.1g	15.7g	336mg	249mg	45mg	14mg	0.5mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

## ★たけのこのおかか煮★

だしのうま味をたっぷりしみこんだ  
たけのこのおかか煮です。



1/1 ホテルパン 1 枚分      約 20 人前      仕上がり約 2800g

材料名	数量 (g)	備考
たけのこ (水煮)	2000	中 4 本
煮物つゆ (濃色)	400	約 310cc
水	800	
かつおぶし	15~20	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

	作り方	使用機器	設定
下準備	① たけのこ (水煮) は水で洗い、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンにたけのこを並べる。 ③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		②  ③ 
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煮物つゆをたけのこの表面にかける。 ※ 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% 25~30 分 ⑤ 
提供	⑥ たけのこを器に盛り、かつおぶしを添え、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
たけのこ	44kcal	2.7g	0.1g	8.4g	390mg	84mg	40mg	13mg	0.3mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

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★ だしの風味豊かなおいしい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		
	煮物つゆ (濃色)	330	約 250cc	
	水	220		
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 3 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	① ごぼうはさがし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。 煮物つゆは水で希釈する。	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、希釈した煮物つゆを加えて全体を混ぜ合わせる。			
<p>加熱</p>	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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
	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。		⑤ 	
<p>提供</p>	⑥ 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
きんぴら	98kcal	1.9g	1.8g	18.7g	515mg	288mg	58mg	34mg	0.6mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

## ★五目炊き込みご飯★

だしが効いてほんのり甘い、おいしい五目炊き込みご飯です。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 15 人前	
材料名	数量 (g)	備考
米	1200	8 合 (1140cc)
水	1570	
鶏もも肉	380	
ごぼう	150	中 3/4 本
人参	150	中 1 本
干しいたけ	25	中 5 個
ごま油	15	
煮物つゆ (濃色)	230	約 180 cc
絹さや	70	

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 米は洗い、ザルに上げておき(1~2分)、ホテルパンに米と分量の水を入れ、30分以上浸漬させる。 ② 鶏肉は1.5cm角に切る。ごぼうはさ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。干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。絹さやは茹で、斜めに切る。 ③ フライパンを熱してごま油を入れ、鶏肉を炒めたら、野菜をしんなりするまで炒める。 ④ ①に煮物つゆを加え軽く混ぜ、上から③を加える。		④
加熱	⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑥ 加熱後、上蓋をしたまま10分間蒸らし、しゃもじで底からサックリと混ぜる。	スチコン	コンビ：200℃：蒸気 100% 25分 ⑥
提供	⑦ 器に盛り、絹さやを添え、提供する。 ※右記写真は1/2ホテルパンの分量です。		

※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
五目	155kcal	5.1g	2.1g	27.8g	192mg	109mg	58mg	6g	0.4mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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>★さつまいもの甘煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだ、ほっくり美味しいさつまいもの煮物です。</p> 	さつまいも	1000	4 本	
	煮物つゆ (濃色)	140	約 110cc	
	水	360		
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2.6</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① さつまいもはよく洗って、皮つきのまま厚さ 1cm の輪切りにする。煮物つゆは水で希釈する。			
	② ホテルパンに①のさつまいもを重ねるように並べる。			
加熱	③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。	スチコン		
	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煮物つゆをさつまいもの表面にかける。	⑤	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 30 分	
	⑥ さつまいもを器に盛り、煮汁をかけて提供する。			
※右記写真は 1/2 ホテルパンの分量です。				

※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
サマ仔	108kcal	1.2g	0.1g	25.5g	292mg	337mg	40mg	28mg	0.5mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★親子丼★

だしが香るふんわりたまごの親子丼です。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 10 人前

材料名	数量 (g)	備考
鶏もも肉	750	2~3 枚
玉ねぎ	300	中 1.5 個
卵	200	中 4 個
煮物つゆ (濃色)	160	約 120cc
水	80	
ご飯	1800	
三つ葉	適量	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 2 : 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る。  
玉ねぎは幅 5mm のくし切りにする。  
卵はボウルに割り入れて溶いておく。  
三つ葉は長さ 3cm に切る。  
煮物つゆは水で希釈する。
- ② 鶏肉、玉ねぎをホテルパンに入れ、希釈した煮物つゆを加えて、全体を混ぜ合わせる。

#### 加熱

- ③ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- ④ 加熱後、一度ホテルパンを取り出し、溶いた卵をホテルパンの中心から外側へ円を描くように回し入れ、再度、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 ご飯と④を器に盛り、三つ葉を添え、提供する。

※右記写真は 2/3 ホテルパンの分量です。

スチコン

コンビ : 130℃ : 蒸気 100%  
25 分  
卵を加えて...3 分

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
親子丼	160kcal	6.1g	4.0g	23.3g	172mg	111mg	73mg	8mg	0.3mg	0.4g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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>★ひじきの五目煮★ だしのきいたふっくらおいしいひじきの煮物です。</p> 		大豆 (ゆで)	600	
		人参	200	1 本
		油揚げ	160	5 枚
		乾燥ひじき	70	
		干し椎茸	20	1~2 個
		ごま油	10	
		煮物つゆ (濃色)	400	約 310cc
		水	800	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	① ひじきは洗い、鍋に入れ、たっぷり水を加えて火にかけ、沸騰したらざるにあげ水気を切る。 人参は細切りにする。 油揚げは油抜きし、5mm 幅に切る。 干し椎茸は水戻し後、2mm 幅に切る。 煮物つゆは水で希釈する。			
	② ホテルパンに①を並べ、ごま油を全体に混ぜ合わせる。			
	③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、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煮物つゆ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% 25 分	
提供	⑥ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。		<p>⑤</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
ひじき	130kcal	6.6g	5.4g	14.5g	593mg	364mg	88mg	85mg	2.5mg	1.5g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (濃口)

スチコン

使用レシピ

## ★豚の角煮★

ジュシーでやわらか〜い豚の角煮です。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	
材料名	数量 (g)	備考
豚ばら肉 (塊)	2000	500g × 4 個
長ねぎ	350	3.5 本
生姜	40~50	
万能調味液 (濃口)	740	約 620cc

	作り方	使用機器	設定
下準備	<p>① 豚肉は 3~4cm 幅に切り、沸騰した湯で 10 分間茹で、火を止めてそのまま冷まし粗熱が取れたら豚肉を取り出し、弱い流水で、肉の表面についているアクや脂を洗い流す。 長ねぎは斜めに薄切りにする。 生姜は薄切りにする。</p> <p>② ホテルパンに①の豚肉の水気をきって並べ、長ねぎ、生姜を加える。</p> <p>③ 万能調味液の 3/4 量を②にかけ、上からクッキングシートを敷き、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。</p>		
加熱	<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。</p> <p>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豚肉の表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ : 140℃ : 蒸気 100% 60 分
提供	<p>⑥ 豚肉を器に盛り、長ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。</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
豚の角煮	292kcal	9.7g	21.7g	11.1g	475mg	225mg	106mg	8mg	0.5mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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 2800g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★かぼちゃの煮物★ だしのうま味をたっぷりしみこんだかぼちゃ煮物です。</p> 		かぼちゃ	1800	1.5 個
		煮物つゆ (濃色)	250	約 190cc
		水	750	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 3</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① かぼちゃは種とワタをとり除き、3cm 厚さのくし形に切る。皮を一部むき、3~4cm 角に切る。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンにかぼちゃの皮を下にして並べる。</p> <p>③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>		<p>② </p> <p>③ </p>	
	<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。</p> <p>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煮物つゆをかぼちゃの表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	<p>コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20~25 分</p> <p>⑤ </p>	
	<p>⑥ かぼちゃを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>			
<p>加熱</p>				
<p>提供</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
かぼちゃ	78kcal	1.6g	0.2g	17.5g	277mg	312mg	37mg	10mg	0.4mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

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>★大根と厚揚げの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしい大根と厚揚げの煮物です。</p> 		大根	1000	中 1 本
		厚揚げ	800	4 枚
		煮物つゆ (濃色)	340	約 260cc
		水	730	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2.1</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① 大根は厚さ 1.5 cm の半月切りにし、スチームで下処理しておく。 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに大根、厚揚げを重ねないように並べる。</p> <p>③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 30 分	
	<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。</p> <p>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煮物つゆを煮物の表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25 分	
	<p>⑥ 大根、厚揚げを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>			
<p>加熱</p>				
<p>提供</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
大根	75kcal	3.6g	3.2g	7.3g	374mg	143mg	60mg	76mg	0.9mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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>★さばの煮付け★ しょうが風味のきいた、おいしいさばの煮付けです。</p> 		さば	1600	30 切
		酒	30~45	
		生姜	20~30	
		煮物つゆ (濃色)	300	約 230cc
		水	300	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1</p>		
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。 煮物つゆは水で希釈する。		② 	
	② ホテルパンにさばの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。 ③ 希釈した煮物つゆの 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、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		③ 	
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煮物つゆ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。	スチコン	④ コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	
提供	⑥ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		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
さば	261kcal	12.7g	18.8g	6.0g	476mg	261mg	161mg	6mg	0.7mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★ごぼうと牛肉の煮物★

牛肉のうま味をごぼうにしみこんだおいしい煮物です。



1/1 ホテルパン 1 枚分 約 20 人前 仕上がり約 1800g

材料名	数量 (g)	備考
ごぼう	1200	中 6 本
牛バラ肉 (薄切)	400	
ごま油	36	大 3
煮物つゆ (濃色)	270	約 210cc
水	540	
絹さや	50	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

	作り方	使用機器	設定
下準備	<p>① ごぼうは斜めに切り、酢水に約 15 分浸け、穴あきホテルパンに入れスチームで下処理をする。 牛肉は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒めておく。 絹さやは茹で、斜めに切る。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ごぼうと炒めた牛肉をホテルパンに並べる。</p> <p>③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>	スチコン	スチーム : 100°C : 蒸気 100% ごぼう・・・20 分
加熱	<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。</p> <p>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煮物つゆを煮物の表面にかけます。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ : 130°C : 蒸気 100% 25 分
提供	<p>⑥ ごぼうと牛肉を器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。</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
ごぼう	129kcal	3.7g	6.8g	12.7g	352mg	222mg	63mg	24mg	0.7mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★ごぼうと鶏と人参の煮物★

鶏肉のうま味がごぼうと人参にしみこんだおいしい煮物です。



1/1 ホテルパン 1 枚分 約 20 人前 仕上がり約 2200g

材料名	数量(g)	備考
ごぼう	800	中 4 本
人参	600	中 4 本
鶏肉 (もも)	400	
油	24	大 2
煮物つゆ (濃色)	300	約 230cc
水	600	
絹さや	50	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

	作り方	使用機器	設定
下準備	<p>① ごぼうと人参を乱切りにし、穴あきホテルパンに入れスチームで下処理をする。</p> <p>※ ごぼう (冷凍)、人参 (冷凍) の場合はそのままお使いください。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。煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ごぼうと人参と炒めた鶏肉をホテルパンに並べる。</p> <p>③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>	スチコン	スチーム : 100°C : 蒸気 100% ごぼう、人参...20 分
加熱	<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。</p> <p>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煮物つゆを煮物の表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ : 130°C : 蒸気 100% 25 分
提供	<p>⑥ ごぼうと人参と鶏肉を器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。</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
ごぼう	96kcal	3.7g	3.7g	11.7g	352mg	204mg	51mg	22mg	0.5mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

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>★たけのこと厚揚げの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ竹の子と厚揚げの煮物です。</p> 		たけのこ (水煮)	1000	中 2 本
		厚揚げ	800	4 枚
		煮物つゆ (濃色)	350	約 270cc
		水	700	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① たけのこ (水煮) は水で洗い、食べやすい大きさに切る。 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンにたけのこと油抜きした厚揚げを並べる。</p> <p>③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>			
	<p>加熱</p>	<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。</p> <p>⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き、ホテルパン内の煮物つゆを煮物の表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25 分
	<p>提供</p>	<p>⑥ たけのこ、厚揚げを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</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
たけのこ	80kcal	4.8g	3.2g	8.0g	382mg	229mg	75mg	74mg	1.0mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★たけのこと人参の煮物★

だしのうま味がたっぷりしみこんだ  
たけのこと人参の煮物です。



1/1 ホテルパン1枚分

約20人前

材料名	数量(g)	備考
たけのこ(水煮)	1000	中2本
人参	800	中5本
煮物つゆ(濃色)	350	約270cc
水	700	

【希釈の比率(g)】

調味液：水=1：2

	作り方	使用機器	設定
下準備	<p>① たけのこ(水煮)は水で洗い、食べやすい大きさに切る。 人参は乱切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② 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。</p> <p>※ 人参(冷凍)の場合はそのままお使いください。</p> <p>③ たけのこと人参をホテルパンに並べ、希釈した煮物つゆの3/4量をかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% 人参・・・7分
加熱	<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。</p> <p>⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き、ホテルパン内の煮物つゆを煮物の表面にかける。</p> <p>※ 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。</p>	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 25分
提供	<p>⑥ たけのこ、人参を器に盛り、煮汁をかけて提供する。</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
たけのこ	48kcal	1.9g	0.1g	10.3g	388mg	271mg	40mg	15mg	0.3mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

## ★ひじきと人参のツナサラダ★

鉄分豊富なひじきのサラダです。  
朝の忙しい時でもできる簡単サラダです。



	約 20 人前	
材料名	数量 (g)	備考
ひじき (乾燥)	80	水戻し後 800g
まぐろ水煮	500	
人参	300	
枝豆 (冷凍)	200	
煮物つゆ (濃色)	240	約 180cc
マヨネーズ	120	

	作り方	使用機器	設定
下準備	① ひじきは水洗いし、鍋に入れたっぷりの水を加え火にかけ、沸騰したらざるにあげ、水気をしっかり切る。 人参は千切りにし、下茹でする。 枝豆は解凍し、下茹でする。 ② 煮物つゆはひと煮立ちさせ、粗熱をとり、マヨネーズを加え混ぜる。		
調味	③ ②にひじき、人参、まぐろ水煮、枝豆を加えてよく混ぜる。		
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	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
ひじき	105kcal	6.0g	5.1g	9.9g	487mg	343mg	75mg	65mg	2.5mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

		約 30 人前	
材料名		数量 (g)	備考
★菜の花とささみの和え物★ ほろ苦い菜の花にとりのささみを合わせた さっぱりとした和え物です。			
			
菜の花 (冷凍)		1200	
とりささみ水煮フレーク		500	
煮物つゆ (濃色)		180	約 140cc
酢		90	約 90cc
作り方		使用機器	設定
下準備	① 菜の花 (冷凍) は穴あきホテルパンに入れスチームで下処理をする。	スチコン	スチーム: 100°C: 蒸気 100% 菜の花...3分
	② 煮物つゆはひと煮立ちさせ、粗熱をとり、酢を加え混ぜる。		
	③ ②に菜の花、とりささみ水煮フレークを加えてよく混ぜる。		
	④ ③を器に盛り、提供する。		
調味			
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	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
菜の花	65kcal	8.2g	0.4g	7.7g	371mg	194mg	88mg	60mg	0.6mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

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>★小松菜とがんもの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ 小松菜とがんもの煮物です。</p> 		小松菜 (冷凍)	1200	
		がんもどき	1000	10 個
		煮物つゆ (濃色)	330	約 230cc
		水	660	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	① がんもどきは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。			
	② ホテルパンに小松菜 (冷凍)、油抜きしたがんもどきを並べ、希釈した煮物つゆを上からかける。			
	③ 上蓋をして、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 : 130℃ : 蒸気 100% 8 分	
<p>加熱</p>	④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。			
<p>提供</p>	⑤ 小松菜とがんもどきを器に盛り、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
小松菜	100kcal	5.9g	5.6g	6.6g	386mg	104mg	90mg	142mg	2.0mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

クックサーブ

使用レシピ

## ★小松菜と油揚げの煮浸し★

だしのうま味がたっぷりしみこんだ  
小松菜と油揚げの煮浸しです。



1/1 ホテルパン1枚分

約20人前

材料名	数量(g)	備考
小松菜(冷凍)	1500	
油揚げ	150	5枚
ちりめんじゃこ	60	
煮物つゆ(濃色)	230	約180cc
水	460	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

### 作り方

### 使用機器

### 設定

下準備

- 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。煮物つゆは水で希釈する。
- ホテルパンに小松菜(冷凍)、油揚げ、ちりめんじゃこを入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。

加熱

- 上蓋をして、スチームコンベクションオープンで加熱する。
- 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

スチコン

コンビ : 130°C : 蒸気 : 100%  
8分

提供

- ④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
小松菜	60kcal	3.6g	2.2g	6.6g	371mg	127mg	74mg	126mg	1.7mg	0.9g

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

★焼豆腐とさつま揚げの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしい焼豆腐とさつま揚げの煮物です。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
	焼き豆腐	1000	約 3 丁	
	さつま揚げ	600		
	煮物つゆ (濃色)	200	約 150cc	
	水	400		
		<b>【希釈の比率 (g)】</b> 調味液 : 水 = 1 : 2		
下準備	作り方	使用機器	設定	
	① 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。 さつま揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンに焼き豆腐、さつま揚げを並べる。 ③ 希釈した煮物つゆの 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。			
	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煮物つゆ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% 15 分	
	⑥ 焼き豆腐、さつま揚げを器に盛り、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
焼き豆腐	98kcal	7.4g	3.6g	8.6g	483mg	80mg	78mg	85mg	1.0mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 濃色

スチコン

使用レシピ

## ★ニラと玉ねぎの卵とじ★

ニラと玉ねぎをだしが香るふんわりたまごでとじました。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
材料名	数量 (g)	備考
玉ねぎ	700	中 3.5 個
豚肉 (バラ)	400	
卵	300	中 6 個
ニラ	100	1 束
煮物つゆ (濃色)	150	約 120cc
水	450	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 3

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、炒める。玉ねぎは幅 5mm のくし切りにする。ニラは長さ 3cm に切る。卵はボウルに割り入れて溶く。煮物つゆは水で希釈する。 ② 炒めた豚肉、玉ねぎをホテルパンに入れ、希釈した煮物つゆを加えて、全体を混ぜ合わせる。		
加熱	③ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ④ 加熱後、一度ホテルパンを取り出し、ニラを加え、溶いた卵をホテルパンの中心から外側へ円を描くように回し入れ、再度、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% 15 分 ニラ、卵を加えて…3 分
提供	⑤ 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
ニラ	124kcal	5.2g	8.1g	6.6g	250mg	157mg	72mg	18mg	0.5mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★菜の花のからし和え★

からしがアクセントとなった、菜の花とまぐろのピリ辛和えです。



		約 20 人前	
材料名		数量 (g)	備考
菜の花 (冷凍)		1000	
まぐろ水煮		200	
煮物つゆ (濃色)		150	約 120cc
からし (ねり)		20	

作り方		使用機器	設定
<p>下準備</p> <p>調味</p> <p>提供</p>	① 菜の花 (冷凍) を穴あきホテルパンに並べスチームで下処理し、水気を切る。	スチコン	スチーム: 100°C : 蒸気 100% 菜の花... 3分
	② 煮物つゆは鍋でひと煮立ちさせ、粗熱をとり、からしを加え混ぜる。		
	③ ②に菜の花、まぐろ水煮を加えてよく混ぜる。		
	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	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
菜の花	68kcal	7.1g	0.6g	9.7g	455mg	233mg	95mg	72mg	0.7mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

## ★切干大根★

だしのうま味がたっぷりしみこんだ切干大根です。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 20 人前

材料名	数量 (g)	備考
切干大根 (乾燥)	240	水戻し後 1200g
人参	400	3 本
油揚げ	140	5 枚
ちくわ	140	
煮物つゆ (濃色)	400	約 310cc
水	800	
さやいんげん	100	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

### 作り方

### 使用機器

### 設定

#### 下準備

- 切干大根は約 1 時間、水で戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。人参は 4cm の千切りにする。油揚げ、ちくわは短冊切りにする。さやいんげんは茹で、斜め切りにする。煮物つゆは、水で希釈する。
- ホテルパンに水戻しした切干大根、人参、油揚げ、ちくわを入れ、希釈した煮物つゆの 3/4 量をかけ、全体を混ぜ合わせる。上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮物つゆを上からかけ、抑えるようにしてなじませる。

#### 加熱

- 上蓋をして、スチームコンベクションオープンで加熱する。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。

#### 提供

- ③とさやいんげんを器に盛り、提供する。

スチコン

コンビ : 130℃ : 蒸気 100%  
35 分

※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
切干大根	66kcal	2.1g	0.6g	13.0g	450mg	325mg	44mg	58mg	1.0mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

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>★牛丼★ だしが香る牛丼です。</p> 		牛肉 (薄切り)	1100	
		玉ねぎ	500	中 2.5 個
		ごま油	36	大 3
		煮物つゆ (濃色)	300	約 230cc
		水	450	
		ご飯 紅しょうが	1800 適量	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1.5</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは幅 5mm のくし切りにする。煮物つゆは水で希釈する。		③	
	② 玉ねぎを穴あきホテルパンに入れ、スチームで下処理をする。 ③ 牛肉、玉ねぎ、ごま油をホテルパンに入れ、希釈した煮物つゆを加えて、全体を混ぜ合わせる。			
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、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% 15 分	⑤
提供	⑥ ご飯と⑤を器に盛り、紅しょうがを添え、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
牛丼	236kcal	4.4g	14.1g	20.4g	234mg	90mg	5mg	49mg	0.5mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ

濃色

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 15 人前	仕上がり約 2740g	
		材料名	数量(g)	備考	
<p>★炊き込みご飯★ だしが効いてほんのり甘い、おいしい炊き込みご飯です。</p> 	精白米	1050	7 合 (1000cc)		
	水	1365			
	冷) 大豆	150			
	人参	150	中 1 本		
	生椎茸	75	4 個		
	ほしひじき	15			
	ごま油	12	大さじ 1		
	煮物つゆ (濃色)	195	約 150 cc		
絹さや	70				
作り方		使用機器	設定		
下準備	① 米は洗い、ザルに上げておき(1~2分)、ホテルパンに米と分量の水を入れ、30分以上浸漬させる。		④		
	② 人参は細切りにする。生椎茸は1cm角に切る。ほしひじきは水戻しして、水気を切る。絹さやは茹で、斜めに切る。				
③ フライパンを熱してごま油を入れ、食材をしんなりするまで炒める。	スチコン		コンビ : 200℃ : 蒸気 100% 25 分	⑥	
④ ①に煮物つゆを加え軽く混ぜ、上から③を加える。					
加熱	⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。				
	⑥ 加熱後、上蓋をしたまま 15 分間蒸らし、しゃもじで底からサックリと混ぜる。				
提供	⑦ 器に盛り、絹さやを添え、提供する。				
※右記写真は 1/2 ホテルパンの分量です。					

※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
炊き込み	152kcal	3.2g	1.1g	30.9g	220mg	91mg	51mg	16mg	0.7mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松