

# 煮物つゆ

淡色

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>★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 (淡色)	340	約 270cc
		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 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。	スチコン	②	
	② ホテルパンにかぼちゃの皮を下にして並べる。		③	
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		コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20~25 分	
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	
	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。		⑥	
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 かぼちゃを器に盛り、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
かぼちゃ	84kcal	1.5g	0.2g	18.8g	368mg	307mg	36mg	10mg	0.3mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

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 (淡色)	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	
下準備	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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100%	
	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。		25 分	
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 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)

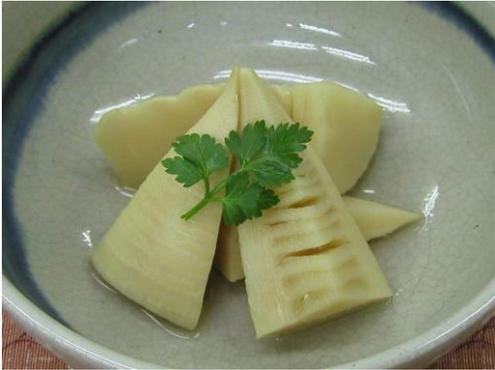
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩相当量
ひじき	129kcal	6.6g	5.4g	14.5g	593mg	364mg	88mg	85mg	2.5mg	1.5g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★たけのこの土佐煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだたけのこ煮物です。</p> 	たけのこ (水煮)	2000	中 4 本
	煮物つゆ (淡色)	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 style="text-align: center; background-color: yellow; padding: 5px;">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。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンにたけのこを並べる。</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 style="text-align: center; background-color: #ffb6c1; padding: 5px;">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たけのこの表面にかける。</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% 25~30 分	
<p style="text-align: center; background-color: #b0c4de; padding: 5px;">提供</p> <p>⑥ たけのこを器に盛り、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	44kcal	2.0g	0.1g	9.0g	415mg	74mg	33mg	12mg	0.2mg	1.1g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 1800g
<p><b>★白菜と油揚げのおひたし★</b> だしのうま味をたっぷりしみこんだ白菜と油揚げと人参のおひたしです。</p> 	材料名	数量(g)	備考
	白菜	900	1 個
	人参	200	1.5 本
	油揚げ	120	4 枚
	煮物つゆ (淡色)	250	約 200cc
	水	500	
<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>			
作り方	使用機器	設定	
下準備	スチコン	スチーム : 100°C : 100% 人参…5 分 白菜、油揚げ…3 分	
調味		<p>③ </p>	
提供	<p>④ ③を器に盛り、提供する。</p>		
<p>① 白菜、人参、油揚げは短冊切りにし、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。</p> <p>② 煮物つゆは水で希釈し、ひと煮立ちさせ粗熱をとる。</p>	<p>③ ②に白菜、人参、油揚げを加えよく混ぜる。</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
白菜	62kcal	1.9g	2.1g	8.8g	399mg	158mg	41mg	42mg	0.4mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

<p><b>★小松菜のおひたし★</b> だしのうま味をたっぷりしみこんだ小松菜と人参と竹輪のおひたしです。</p> 	1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	仕上がり約1600g
	材料名	数量(g)	備考
	小松菜 人参 ちくわ 煮物つゆ(淡色) 水  ゴマ	1000 100 100 150 300  適量	3束 2/3本  約120cc
<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：2</p>			
作り方	使用機器	設定	
下準備	<p>スチコン</p>	<p>スチーム：100℃：蒸気 100% 人参…5分 小松菜…3分</p>	
調味		<p>② </p> <p>④ </p>	
提供		<p>④ </p>	
<p>① 小松菜は4cmの長さに切る。 人参、ちくわは短冊切りにする。</p> <p>② 小松菜、人参は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。</p> <p>③ 煮物つゆは水で希釈し、ひと煮立ちさせ粗熱をとる。</p>	<p>④ ③に小松菜、人参、ちくわ、ゴマを加えてよく混ぜる。</p>	<p>⑤ ④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
小松菜	39kcal	2.0g	0.2g	7.3g	343mg	344mg	42mg	106mg	1.8mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

<p><b>★ほうれん草のおひたし★</b> だしのうま味をたっぷりしみこんだほうれん草としめじのおひたしです。</p> 	1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	仕上がり約1600g
	材料名	数量(g)	備考
	ほうれん草 しめじ <b>煮物つゆ (淡色)</b> 水  かつおぶし	1000 200 <b>150</b> 300  適量	3束 小2パック <b>約120cc</b>
<p>【希釈の比率 (g)】 <b>調味液 : 水 = 1 : 2</b></p>			
作り方	使用機器	設定	
下準備	スチコン	スチーム: 100°C: 蒸気 100% ほうれん草、しめじ...3分	
調味		②	
提供		④	
① ほうれん草は4cmの長さに切る。 しめじは石づきをとり、小房にわけ る。			
② ほうれん草、しめじ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。			
③ 煮物つゆは水で希釈し、ひと煮立ちさせ粗熱をとる。			
④ ③にほうれん草、しめじ、かつおぶしを加えよく混ぜる。			
⑤ 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
納豆	35kcal	1.9g	0.3g	7.0g	292mg	483mg	47mg	31mg	1.3mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 2000g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★キャベツのおひたし★ だしのうま味をたっぷりしみこんだキャベツとオクラのおひたしです。</p> 		キャベツ	1000	
		もやし	300	1 袋
		オクラ	100	10 個
		人参	100	3/4 本
		煮物つゆ (淡色)	190	約 150cc
		水	380	
		ゴマ	適量	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 3 分	
	②			
	③		 	
④				
調味	④			
提供	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
キャベツ	37kcal	1.3g	0.1g	8.2g	288mg	151mg	27mg	29mg	0.2mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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><b>★きんぴらごぼう★</b> 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			
		<b>煮物つゆ (淡色)</b>	<b>330</b>	<b>約 250cc</b>		
		水	220			
		<p><b>【希釈の比率 (g)】</b> <b>調味液 : 水 = 1.5 : 1</b></p>				
作り方		使用機器	設定			
下準備	<p>① ごぼうはさが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。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>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。</p> <p>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、煮物つゆを加えて全体を混ぜ合わせる。</p>		スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 10 分		
	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。</p> <p>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。</p>		スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
		<p>⑥ 器に盛り提供する。</p>			<p>⑤ </p>	
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
きんぴら	98kcal	1.7g	1.8g	19.0g	515mg	282mg	54mg	34mg	0.5mg	1.3g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 3500g
	材料名	数量 (g)	備考
<p><b>★筑前煮★</b>            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。</p> 	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	約 330cc
	煮物つゆ (淡色)	420	
	水	930	
絹さや	50		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             【希釈の比率 (g)】              調味液：水 = 1：2.2           </div>			
下準備	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、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	76kcal	2.9g	1.8g	12.2g	356mg	211mg	52mg	15mg	0.3mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 (淡色)	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	5.0g	2.1g	27.9g	192mg	107mg	57mg	6g	0.4mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

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	
さつまいも	1000	4 本	
煮物つゆ (淡色)	140	約 110cc	
水	360		
<b>【希釈の比率 (g)】</b> 調味液 : 水 = 1 : 2.6			
作り方	使用機器	設定	
<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">下準備</div> <p>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。</p> <p>② ホテルパンに①のさつまいもを重ねるように並べる。</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>			
<div style="background-color: pink; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">加熱</div> <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さつまいもの表面にかける。</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% 30 分 ⑤ 	
<div style="background-color: purple; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">提供</div> <p>⑥ さつまいもを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p> <p>※右記写真は 1/2 ホテルパンの分量です。</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
サマ仔	109kcal	1.1g	0.1g	25.6g	290mg	333mg	38mg	27mg	0.5mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 (淡色)	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

- 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。
- 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

- 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、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

- 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°C : 蒸気 100%  
鶏肉、玉ねぎ...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	161kcal	6.0g	4.0g	23.4g	172mg	109mg	72mg	8mg	0.3mg	0.4g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

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>★高野豆腐と鶏肉の煮物★ だしのうま味をたっぷりしみこんだ美味しい煮物です。</p> 		鶏もも肉	500	2 枚
		人参	300	中 2 本
		高野豆腐 (乾燥)	200	10 個
		煮物つゆ (淡色)	250	約 190cc
		水	600	
		いんげん	50	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2.4</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① 鶏肉、人参は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は約 50℃のたっぷりの湯に浸して戻す。十分に膨れたら 1 つずつ手にとり両手のひらで挟んでスポンジを押す要領で軽く水気を絞る。いんげんは茹で、幅 3cm に切る。煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに鶏肉、人参、高野豆腐を重ねるように並べる。</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>			
	<p>加熱</p>	④	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100%
		⑤		25 分
<p>提供</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> <p>⑥ 鶏肉、人参、高野豆腐を器に盛り、いんげんを添え、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
高野豆腐	112kcal	7.6g	5.5g	6.9g	375mg	117mg	112mg	56mg	0.7mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 (淡色)	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	
下準備	<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
	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 大根、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
大根	75kcal	3.5g	3.2g	7.5g	374mg	138mg	57mg	76mg	0.8mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★カニ入りニラ玉★ 隠し味に煮物つゆを使用し、だしの香るカニ入りニラ玉です。</p> 		卵	1500	約 25 個
		カニフレーク	400	調味液込み
		ニラ	300	3 束
		煮物つゆ (淡色)	80	約 60cc
		塩	8	
		ごま油	10	
作り方		使用機器	設定	
下準備	① ニラは 3cm の長さに切り、スチームで下処理し、粗熱をとる。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% ニラ...3 分	
	② ボールに卵を割りほぐし、煮物つゆ、塩を入れ混ぜ、カニフレークと粗熱をとったニラを加え混ぜる。			
	③ ホテルパンにクッキングシートを敷き、その上からごま油を全体に塗り、②を流し入れる。			
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。	スチコン	スチーム : 85℃ : 蒸気 100% 20~30 分	
			④ 	
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
カニ	124kcal	10.9g	7.3g	2.5g	420mg	166mg	157mg	63mg	1.3mg	1.1g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★がんもの刻み昆布煮★ だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしいがんもどきと刻み昆布の煮物です。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	仕上がり約 2700g
		材料名	数量 (g)	備考
	がんもどき	1500	15 個	
	刻み昆布 (乾燥)	40	水戻し後 160g	
	人参	150	中 1 本	
	煮物つゆ (淡色)	240	約 180cc	
	水	960		
	絹さや	50		
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>【希釈の比率 (g)】</b>                      調味液 : 水 = 1 : 4                 </div>				
作り方		使用機器	設定	
下準備	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。 人参は千切りにする。 刻み昆布は水でよく洗い、水切りした後、食べやすい長さに切る。 絹さやは茹で、斜めに切る。 煮物つゆは水で希釈する。			
加熱	② ホテルパンにがんもどき、人参、昆布を並べ、希釈した煮物つゆを上からかける。			
提供	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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
	④ がんもどき、昆布、人参を器に盛り、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
がんも	139kcal	8.2g	9.1g	6.1g	410mg	187mg	115mg	153mg	2.0mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★キャベツと焼き豆腐の旨煮★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ キャベツと焼き豆腐の旨煮です。</p> 		キャベツ	700	中 3/4 個
		焼き豆腐	500	約 2 丁
		ちくわ	250	約 10 本
		煮物つゆ (淡色)	150	約 120cc
		水	300	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<div style="background-color: yellow; height: 100px; margin-bottom: 10px;"></div> <div style="background-color: pink; height: 100px; margin-bottom: 10px;"></div> <div style="background-color: purple; height: 100px;"></div>	下準備			
	<p>① キャベツは一口大に切る。 焼き豆腐とちくわは 1cm 幅の短冊切りにする。</p> <p>② ホテルパンにキャベツ、焼豆腐、ちくわを入れ、希釈した調味液を上からかける。</p>			
	加熱	<p>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。</p> <p>④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分
提供	<p>⑤ ④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
キャベツ	70kcal	4.4g	2.4g	7.8g	355mg	126mg	59mg	58mg	0.7mg	0.6g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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	
キャベツ	1000	中 1 個	
まぐろ水煮	250		
人参	150	中 1 本	
煮物つゆ (淡色)	100	約 80cc	
酢	50	1/4 カップ	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 酢 = 2 : 1

**★キャベツのさっぱり和え★**  
ツナとほどよい酸味のキャベツのさっぱり和えです。



作り方	使用機器	設定
<p><b>下準備</b></p> <p>① キャベツは 1cm 幅の短冊切りにする。人参は細切りにする。</p> <p>② キャベツ、人参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。</p> <p>③ 煮物つゆは鍋でひと煮立ちさせ、粗熱をとり、酢を加え混ぜる。</p>	スチコン	スチーム: 100°C: 蒸気: 100% キャベツ、人参...3分
<p><b>調味</b></p> <p>④ ③にキャベツ、人参、まぐろ水煮を加えてよく混ぜる。</p>		
<p><b>提供</b></p> <p>⑤ ④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
キャベツ	52kcal	5.4g	0.3g	7.5g	278mg	224mg	58mg	32mg	0.4mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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><b>★キャベツの洋風煮★</b> キャベツとベーコンの洋風煮です。 こしょうがアクセントになります。</p> 	キャベツ	1000	中 1 個
	ベーコン	250	約 15 枚
	煮物つゆ (淡色)	70	約 50cc
	水	210	
	塩	3	小 1/2
	こしょう	適量	
<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 3</p>			
作り方	使用機器	設定	
<p style="text-align: center;"><b>下準備</b></p> <p>① キャベツは一口大に切る。 ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。 煮物つゆは水で希釈し、塩、こしょうを を加え混ぜる。</p> <p>② ホテルパンにキャベツ、ベーコンを並べ、 希釈した煮物つゆを上からかける。</p>			
<p style="text-align: center;"><b>加熱</b></p> <p>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。</p> <p>④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 15 分	
<p style="text-align: center;"><b>提供</b></p> <p>⑤ ④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
キャベツ	91kcal	3.1g	6.5g	5.7g	352mg	174mg	58mg	29mg	0.3mg	0.5g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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たけのこ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 (淡色)	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	
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。 厚揚げは油抜きをし、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>			
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、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	4.6g	3.2g	8.3g	382mg	224mg	72mg	74mg	0.9mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★たけのこと人参の煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ竹の子と人参の煮物です。</p> 	たけのこ (水煮)	1000	中 2 本
	人参	800	中 4 本
	煮物つゆ (淡色)	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><b>下準備</b></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。 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	
<p><b>加熱</b></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><b>提供</b></p> <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	49kcal	1.8g	0.1g	10.5g	388mg	266mg	37mg	15mg	0.2mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★ほうれん草とベーコンの煮物★  
ベーコンがアクセントとなったほうれん草の煮物です。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 20 人前

材料名	数量 (g)	備考
ほうれん草 (冷凍)	1500	
ベーコン	350	約 20 枚
煮物つゆ (淡色)	230	約 180cc
水	460	
ごま油	8	小さじ 2

【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 ベーコンは 5mm 幅に切る。  
煮物つゆは水で希釈し、ごま油と合わせる。
- ② ホテルパンにほうれん草 (冷凍)、ベーコンを入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。

加熱

- 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。
- ④ 加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。

スチコン

コンビ : 130°C : 蒸気 : 100%  
8 分

提供

- ⑤ 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
煮物つゆ	91kcal	4.0g	5.8g	6.3g	460mg	189mg	69mg	78mg	1.1mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

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><b>★卵の花★</b> だしのうま味がよくしみ込んだおいしい卵の花です。</p> 		おから	800	
		人参	160	中 1 本
		しいたけ	100	
		こねぎ	60	
		煮物つゆ (淡色)	360	約 280cc
		水	360	
		ごま油	4	小さじ 1
		<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 人参、しいたけは細切りにする。こねぎは約 2cm の長さに切る。煮物つゆは水で希釈し、ごま油をよく混ぜ合わせる。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 3 分	
	② 人参、しいたけ、こねぎは穴あきホテルパンに入れスチームで下処理をする。			
	③ ホテルパンにおから、人参、しいたけ、こねぎを入れ、希釈した煮物つゆを上からかけ、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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 15 分	
	⑤ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。			
提供	⑥ ⑤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
卵の花	99kcal	3.5g	1.8g	16.9g	610mg	239mg	64mg	41mg	0.7mg	1.5g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★厚揚げと豚肉の和風煮★ 和風であっさりとした厚揚げと豚肉の煮物です。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	仕上がり約 2700g
		材料名	数量 (g)	備考
	厚揚げ	1600	8 枚	
	豚肉 (バラ)	400		
	油	24	大 2	
	塩こしょう	少々		
	煮物つゆ (淡色)	330	約 250cc	
	水	660		
	こねぎ	40		
<b>【希釈の比率 (g)】</b> 調味液 : 水 = 1 : 2				
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し、食べやすい大きさに切る。 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをして、軽く炒める。 こねぎは小口切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンに厚揚げと炒めた豚肉を並べる。 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。			
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% 20 分	
提供	⑥ 厚揚げと豚肉を器に盛り、こねぎを添え、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
厚揚げ	167kcal	7.7g	12.0g	5.9g	342mg	119mg	103mg	128mg	1.5mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

## ★高野豆腐と枝豆の卵とじ★

煮汁をたっぷりと含んだ高野豆腐を卵とじにしました。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 20 人前

材料名	数量 (g)	備考
卵	600	約 10 個
高野豆腐 (乾燥)	300	15 個
人参	300	中 2 本
枝豆 (冷凍)	300	
煮物つゆ (淡色)	360	約 280cc
水	1080	

【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 高野豆腐は約 50℃のたっぷりの湯に浸して戻す。十分に膨れたら 1 つずつ手にとり両手のひらで挟んでスポンジを押す要領で水気を絞り、1.5cm 角に切る。  
人参は短冊切りにする。  
枝豆は解凍する。  
煮物つゆは水で希釈する。
- 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。
- ③ ホテルパンに高野豆腐、人参、枝豆を重ねないように並べ、希釈した煮物つゆを上からかける。

スチコン

スチーム : 100℃ : 蒸気 100%  
人参…7 分

#### 加熱

- ④ 上蓋をし、スチームコンベクションオープンで加熱する。
- ⑤ 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プンで加熱する。

スチコン

コンビ : 130℃ : 蒸気 100%  
15 分  
卵を加えて…3 分

#### 提供

- 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
高野豆腐	132kcal	9.3g	6.3g	8.7g	450mg	149mg	157mg	89mg	1.4mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 15 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★高野豆腐の含め煮★ 煮汁をたっぷりと含んだ、のどごしのよい一品です。</p> 		高野豆腐 (乾燥)	300	15 個
		煮物つゆ (淡色)	300	約 230cc
		砂糖	15	
		水	750	
		さやいんげん	50	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2.5</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	<p>① 高野豆腐は約 50℃のたっぷりの湯に浸して戻す。十分に膨れたら 1 つずつ手にとり両手のひらで挟んでスポンジを押す要領で軽く水気を絞る。 さやいんげんは茹で、幅 3cm に切る。煮物つゆは水で希釈し、砂糖を加え、よく混ぜる。</p> <p>② ホテルパンに高野豆腐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>			
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% 15 分
提供	<p>⑥ 高野豆腐を器に盛り、いんげんを添え、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
高野豆腐	165kcal	11.2g	7.0g	12.9g	738mg	60mg	204mg	143mg	1.5mg	1.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

<p><b>★小松菜とがんもの煮物★</b> だしのうま味がたっぷりしみこんだ小松菜とがんもどきの煮物です。</p> 	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) がんもどき <b>煮物つゆ (淡色)</b> 水	1200 1000 <b>330</b> 660	10 個 <b>約 250cc</b>
<p>【希釈の比率 (g)】 <b>調味液 : 水 = 1 : 2</b></p>			
作り方	使用機器	設定	
<p style="text-align: center; background-color: yellow; padding: 5px;">下準備</p> <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。</p> <p>② ホテルパンに小松菜 (冷凍)、がんもどきを入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。</p>			
<p style="text-align: center; background-color: pink; padding: 5px;">加熱</p> <p>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。</p> <p>④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 8 分	
<p style="text-align: center; background-color: purple; padding: 5px;">提供</p> <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。</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
小松菜	100kcal	5.7g	5.6g	6.8g	386mg	142mg	88mg	142mg	1.9mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**



# 煮物つゆ 淡色

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。</p> 	小松菜 (冷凍)	1500	
	油揚げ	150	5 枚
	ちりめんじゃこ	60	
	煮物つゆ (淡色)	230	約 180cc
	水	460	
<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>			
作り方	使用機器	設定	
<p><b>下準備</b></p> <p>① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② 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。</p>			
<p><b>加熱</b></p> <p>③ スチームコンベクションオープンで加熱する。</p> <p>④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。</p>	スチコン	コンビ : 130°C : 蒸気 : 100% 8 分	
<p><b>提供</b></p> <p>⑤ ④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
小松菜	60kcal	3.5g	2.2g	6.8g	371mg	123mg	72mg	127mg	1.6mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★切干大根とじゃこの卵焼き★ 朝食に最適な切干大根とじゃこの卵焼きです。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	仕上がり約 2500g
		材料名	数量 (g)	備考
	卵	1600	約 25 個	
	切干大根 (乾燥)	200	水戻し後 1000g	
	ちりめんじゃこ	80		
	ごま油	60	大 5	
	煮物つゆ (淡色)	130	約 100cc	
	こねぎ	40		
作り方		使用機器	設定	
<div style="background-color: yellow; width: 100%; height: 100%; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: pink; width: 100%; height: 100%; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: purple; width: 100%; height: 100%;"></div>	① 切干大根は約 1 時間、水で戻し、水切りした後、食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。 こねぎは小口切りにする。			
	② ボールに卵を割りほぐし、煮物つゆを入れ混ぜ、ちりめんじゃこと粗熱をとった切干大根を加え混ぜる。			
	③ ホテルパンにクッキングシートを敷く、または、オイルスプレーをふきかけ、②を流し入れ、こねぎを上から全体に散らす。			
	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 : 170℃ : 蒸気 40% 20 分	
	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
切干大根	189kcal	11.6g	10.8g	9.8g	421mg	434mg	194mg	112mg	2.3mg	1.1g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 2500g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★大根とがんもの含め煮★</p> <p>だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしい大根とがんもどきの含め煮です。</p> 		大根	1000	中 1 本
		がんもどき	800	8 個
		煮物つゆ (淡色)	250	約 190cc
		水	750	
		絹さや	50	
		<p>【希釈の比率 (g)】</p> <p>調味液 : 水 = 1 : 3</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	<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。 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。 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 ホテルパンに大根、がんもどきを重ならないように並べる。</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% 大根・・・30 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 大根、がんもどきを器に盛り、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
大根	93kcal	5.4g	5.0g	6.8g	342mg	185mg	82mg	168mg	2.1mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★白菜とちくわの旨煮★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ白菜とちくわの煮物です。</p> 		白菜	1000	1 個
		ちくわ	160	
		人参	60	1/4 本
		煮物つゆ (淡色)	120	約 90cc
		水	240	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 白菜は 2cm 幅に切る。 ちくわは 5mm 幅に切る。 人参は千切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 人参・・・3 分	
	② 人参は穴あきホテルパンに並べ、スチームで下処理をする。			
	③ ホテルパンに白菜、ちくわ、人参を並べる。 ※ 白菜をホテルパンから離して入れていただくと、こげつきを防げます。			
	④ ③の上から希釈した煮物つゆをかける。			
加熱	⑤ 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% 20 分	
	⑥ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。			
提供	⑦ ⑥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
白菜	36kcal	1.6g	0.2g	7.3g	304mg	178mg	36mg	31mg	0.3mg	0.8g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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
白菜		1200	約 1 個
肉団子 (冷凍)		800	
<b>煮物つゆ (淡色)</b>		<b>160</b>	<b>約 120cc</b>
水		320	
薄口しょうゆ		20	
しょうが汁		10	
ごま油		10	
<b>【希釈の比率 (g)】</b> <b>調味液 : 水 = 1 : 2</b>			
作り方	使用機器	設定	
下準備		① 白菜は 3cm 幅に切る。 煮物つゆは水で希釈し、薄口しょうゆ、しょうが汁、ごま油を加え混ぜる。 ② ホテルパンに白菜と肉団子 (冷凍) を並べる。 ※ 白菜をホテルパンから離して入れていただくと、こげつきを防げます。 ③ ②の上から希釈した煮物つゆをかける。	
加熱	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
提供		⑥ 白菜と肉団子を器に盛り、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
白菜	103kcal	4.3g	5.7g	8.7g	415mg	182mg	56mg	27mg	0.6mg	1.1g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

## ★キャベツと卵の炒り煮★

キャベツとふんわり卵のおいしい炒り煮です。



1/1 ホテルパン 1 枚分

約 20 人前

材料名	数量 (g)	備考
キャベツ	1000	中 1 個
卵	250	約 4 個
ベーコン	200	約 12 枚
煮物つゆ (淡色)	70	約 60cc
水	210	
塩	3	小さじ 1/2
こしょう	少々	

【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 キャベツは一口大に切る。 ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。 卵は溶いておく。 煮物つゆは水で希釈し、塩、こしょうを加え混ぜる。 ② ホテルパンにキャベツ、ベーコンを入れ、希釈した調味液を上からかける。		
加熱	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。 ④ 加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 12 分 卵を加えて…3 分
提供	⑤ 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
キャベツ	91kcal	4.1g	6.1g	5.1g	308mg	167mg	71mg	33mg	0.5mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

## ★菜の花のカニあんかけ★

菜の花にカニ入りのふんわりあんかけを  
かけました。



		約 20 人前	
材料名		数量 (g)	備考
菜の花 (冷凍)		1300	
カニフレーク		90	調味液込み
卵白		60	約 2 個
煮物つゆ (淡色)		50	約 40cc
水		500	
塩		5	小 5/6
片栗粉		15	
ごま油		3	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 10

作り方		使用機器	設定
<div style="background-color: #ffff00; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">下準備</div> <div style="background-color: #ffb6c1; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">加熱</div> <div style="background-color: #b0c4de; padding: 10px;">提供</div>	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。 卵白は溶きほぐしておく。 ② 片栗粉は同量の水で溶いておく。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 菜の花...3 分
	③ お鍋に煮物つゆ、水、塩を入れて軽く 煮立たせる。 ④ カニフレークをいれ、沸騰したら、卵白を かき混ぜながら加え、さらに②を加えて とろみがついたら、仕上げにごま油を加 える。	なべ	中火 5~10 分
	⑤ 器に菜の花を盛り、④のあんをかけて 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
菜の花	33kcal	3.3g	0.4g	5.3g	207mg	146mg	57mg	67mg	0.5mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★たけのこと山菜の煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ竹の子と山菜の煮物です。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 30 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
	たけのこ (水煮)	1200	中 3 本	
	山菜 (水煮)	400		
	油揚げ	200	6~7 枚	
	煮物つゆ (淡色)	350	約 270cc	
	水	700		
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>【希釈の比率 (g)】</b>                      調味液 : 水 = 1 : 2                 </div>				
作り方		使用機器	設定	
下準備	① たけのこは水洗いし、食べやすい大きさに切る。 山菜は水洗いし、水気を切っておく。 油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンにたけのこ、山菜、油揚げ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。			
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	
提供	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
たけのこ	70kcal	3.4g	2.4g	9.1g	382mg	235mg	55mg	32mg	0.6mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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 (淡色)	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	5.1g	8.1g	6.8g	250mg	154mg	70mg	18mg	0.5mg	0.6g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

		約 30 人前	
材料名		数量 (g)	備考
<p>★菜の花としめじの梅肉和え★ 梅肉がアクセントとなり、さっぱりとした菜の花としめじの和え物です。</p> 	菜の花 (冷凍)	1000	
	しめじ	400	小 4 パック
	ねり梅	50	
	煮物つゆ (淡色)	120	約 90cc
作り方		使用機器	設定
<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">下準備</div> <div style="background-color: pink; padding: 5px; text-align: center;">調味</div> <div style="background-color: purple; padding: 5px; text-align: center;">提供</div>	① 菜の花 (冷凍)、しめじ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 しめじ...5分
	② 煮物つゆはねり梅を加え混ぜる。		
	③ ②に菜の花、しめじを加えてよく混ぜる。		
	④ 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	44kcal	3.2g	0.4g	9.0g	345mg	250mg	77mg	62mg	0.6mg	0.9g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★山菜のみぞれ煮★ ヘルシーな副菜が簡単に作ることができます。</p> 		山菜 (水煮)	1000	
		大根	400	1/2 本
		煮物つゆ (淡色)	200	約 150cc
		水	400	
		しょうが汁	20	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 山菜は水洗いし、水気を切る。 大根はすりおろす。			
	② 煮物つゆは水で希釈し、しょうが汁を合わせる。			
	③ ホテルパンに水気を切った山菜、すりおろした大根を入れ、②を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。			
加熱	④ 上蓋をして、スチームコンベクションオープンで加熱する。		スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 10 分
	⑤ ④を器に盛り、提供する。			
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
山菜	35kcal	1.1g	0.1g	7.5g	312mg	94mg	25mg	15mg	0.3mg	0.8g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

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>★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。</p> 	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 320cc	
	水	800		
	さやいんげん	100		
<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2</p>				
下準備	作り方	使用機器	設定	
	<p>① 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。</p> <p>② 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、残りの希釈した料理調味液を上からかけ、抑えるようにしてなじませる。</p>			
	<p>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。 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。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 35 分	
	<p>④ ③とさやいんげんを器に盛り、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
切干大根	67kcal	1.9g	0.6g	13.2g	450mg	320mg	41mg	58mg	1.0mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 煮物つゆ 淡色

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	
キャベツ	700	中 3/4 個	
焼豆腐	500		
豚肉 (細切れ)	250		
煮物つゆ (淡色)	150	約 120cc	
水	300		
油	10		

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 2

**★キャベツと豚肉の旨煮★**  
だしのうま味がたっぷりしみこんだキャベツと豚肉の旨煮です。



	作り方	使用機器	設定
下準備	① キャベツは一口大に切る。 焼豆腐は 1cm 幅の短冊切りにする。 豚肉は油で軽く炒めておく。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンにキャベツ、焼豆腐、豚肉を入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。		
加熱	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。 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	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
キャベツ	104kcal	4.6g	6.6g	6.1g	252mg	146mg	63mg	56mg	0.6mg	0.6g

株式会社 **マルハチ村松**

# 煮物つゆ 淡色

スチコン

使用レシピ

★小松菜と鶏つくねの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ 小松菜と鶏つくねの煮物です。		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 20 人前	
		材料名	数量 (g)	備考
	小松菜 (冷凍)	1000		
	鶏つくね (冷凍)	800		
	煮物つゆ (淡色)	350	約 280cc	
	水	700		
		<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 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンに小松菜 (冷凍)、鶏つくね (冷凍) を入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。			
	③ 上蓋をして、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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 20 分	
	④ ③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	55kcal	4.0g	0.7g	8.2g	393mg	148mg	59mg	57mg	0.9mg	1.0g

株式会社 **マルハチ村松**