

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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(淡色)	200	約160cc
		水	800	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：4</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。		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。				
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かぼちゃの表面にかける。 ※ 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 かぼちゃを器に盛り、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。

【栄養価】(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	食塩分
かぼちゃ	74kcal	1.4g	0.2g	16.7g	229mg	300mg	33mg	10g	0.3mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メイトール向け

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)	300	約240cc
		水	900	
		【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：3		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<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。</p> <p>② ホテルパンに①を並べ、ごま油を全体に混ぜ合わせる。</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上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</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> <p>⑥ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 25分	
			⑤	
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。

【栄養価】(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	食塩分
ひじき	118kcal	6.5g	5.3g	12.4g	458mg	362mg	87mg	87mg	2.6mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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★</p> <p>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	2000	中4本
		煮物つゆ(淡色)	300	約240cc
		水	900	
		<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 たけのこの穂先はくし形に、根元に近いところはいちょう形か半月形に切り、穴あきホテルパンに入れスチームで下処理をする。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに①のたけのこを並べる。</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>	スチコン	<p>スチーム：100℃：蒸気100% 7分</p> <p>② </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> <p>⑥ たけのこを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>	スチコン	<p>コンビ：130℃：蒸気100% 25～30分</p>	
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。

【栄養価】(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	食塩分
たけのこ	35kcal	2.0g	0.1g	7.1g	293mg	68mg	31mg	13mg	0.2mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ 淡色

クックサーブ

メディカル向け

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
		材料名	数量(g)	備考
<p>★白菜と油揚げのおひたし★ 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> 		白菜	900	1個
		人参	200	1.5本
		油揚げ	120	4枚
		煮物つゆ(淡色)	190	約150cc
		水	570	
		<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>加熱</p> <p>提供</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る。</p> <p>② 鍋に煮物つゆ、水を入れひと煮たちさせ粗熱をとる。</p>			
	<p>③ ①をスチームコンベクションオーブンで加熱する。</p> <p>④ 加熱後、③の水気を切り、②とあえる。</p>	スチコン	<p>スチーム : 100°C : 100%</p> <p>人参…5分</p> <p>白菜、油揚げ…3分</p>	
	<p>⑤ 器に盛り、提供する。</p>		<p>④</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。

【栄養価】(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	食塩分
白菜	55kcal	1.8g	2.1g	7.3g	303mg	151mg	38mg	41mg	0.4mg	0.8g

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ 淡色

クックサーブ

メICAL向け

使用レシピ

★小松菜のおひたし★ 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。		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	1000	3束	
	人参	100	2/3本	
	ちくわ	100		
	煮物つゆ(淡色)	110	約90cc	
	水	330		
	ゴマ	適量		
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【希釈の比率 (g)】</b>                      調味液 : 水 = 1 : 3                 </div>				
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 小松菜は4cmの長さに切る。 人参、竹輪は短冊切りにする。		②	
	② 小松菜、人参は穴あきホテルパンに並べる。			
加熱	③ 鍋に煮物つゆ、水を入れひと煮たちさせ粗熱をとる。	スチコン	④	スチーム: 100℃: 蒸気 100% 人参...5分 小松菜...3分
	④ ②を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、④の水気を切り、ちくわ、③とあえる。			
	⑥ 器に盛り、ゴマをふりかけ、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。

【栄養価】(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	食塩分
小松菜	33kcal	1.9g	0.3g	5.8g	269mg	341mg	41mg	107mg	1.8mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ 淡色

クックサーブ

メディカル向け

使用レシピ

		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
<p>★ほうれん草のおひたし★ 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> 		ほうれん草	1000	3束
		しめじ	200	小2パック
		煮物つゆ(淡色)	110	約90cc
		水	330	
		かつおぶし	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>下準備</p>	<p>① ほうれん草は4cmの長さに切る。 しめじは石づきをとり、小房にわけろ。</p> <p>② ①を穴あきホテルパンに並べる。</p> <p>③ 鍋に煮物つゆ、水を入れひと煮たちさせ粗熱をとる。</p>		②	
	<p>④ ②を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、④の水気を切り、③とあえる。</p>	スチコン	<p>スチーム：100℃：蒸気100% 3分</p> <p>⑤</p> 	
	<p>⑥ 器に盛り、かつおぶしをかけ、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。

【栄養価】(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	食塩分
ゆの草	29kcal	1.9g	0.3g	5.8g	218mg	481mg	46mg	31mg	1.3mg	0.6g

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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)	140	約110cc
		水	420	
		ゴマ	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>下準備</p>	<p>① キャベツは4cmの短冊切りにする。 オクラは幅3mmに切る。 人参は千切りにする。</p> <p>② キャベツ、もやし、オクラ、人参を穴あきホテルパンに並べる。</p> <p>③ 鍋に煮物つゆ、水を入れひと煮たちさせ粗熱をとる。</p>		<p>②</p> 	
	<p>④ ②を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、④の水気を切り、③とあえる。</p>	スチコン	<p>スチーム：100℃：蒸気100% 3分</p> <p>⑤</p> 	
	<p>⑥ 器に盛り、ゴマをふりかけ、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。

【栄養価】(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	食塩分
キャベツ	35kcal	1.5g	0.3g	7.0g	215mg	160mg	30mg	31mg	0.3mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ 淡色

クックサーブ

メディカル向け

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(淡色)	180	約140cc	
	水	360		
		<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	スチコン	スチーム：100℃：蒸気 100% 10分	
	②			
	③			
<p>加熱</p>	④	スチコン	コンビ：130℃：蒸気 100% 20分	
	⑤		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。

【栄養価】(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	食塩分
きんぴら	76kcal	1.3g	1.7g	14.1g	265mg	244mg	44mg	31mg	0.4mg	0.7g

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371



# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メイトール向け

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(淡色)	270	
水	1080	
絹さや	50	
【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：4		

	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。

【栄養価】(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	食塩分
筑前煮	67kcal	2.8g	1.8g	10.2g	232mg	203mg	49mg	14mg	0.3mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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	備考
		材料名	数量(g)	
	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			
下準備	作り方	使用機器	設定	
	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 鶏肉は一口大に切る。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  	
	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 
	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。

【栄養価】(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	食塩分
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

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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★</p> <p>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 (淡色)	100	約80cc	
	水	400		
		<p>【希釈の比率 (g)】</p> <p>調味液 : 水 = 1 : 4</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。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 30分	
	② ホテルパンに①のさつまいも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。				
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つまいもの表面にかける。			
	※ 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。			
提供	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。

【栄養価】 (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	食塩分
サマ仔	103kcal	1.0g	0.1g	24.3g	209mg	327mg	36mg	27mg	0.5mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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>★親子煮★</p> <p>だしが香るふんわりたまごの親子煮です。</p> 	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)	80	約60cc	
	水	160		
		<p>【希釈の比率(g)】</p> <p>調味液：水=1：2</p>		
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。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 鶏肉、玉ねぎ…25分 卵を加えて…3分	
提供	⑤ ④を器に盛り、提供する。			
※右記写真は2/3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。

【栄養価】(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	食塩分
親子煮	140kcal	10.2g	8.4g	4.5g	215mg	195mg	115mg	14mg	0.5mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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)	170	10個	
	煮物つゆ(淡色)	170	約140cc	
	水	680		
		いんげん	50	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：4</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% 25分
		⑤		
<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。

【栄養価】(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	食塩分
高野豆腐	135kcal	9.9g	7.2g	6.6g	337mg	142mg	146mg	77mg	0.9mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

# 煮物つゆ

淡色

クックサーブ

メディカル向け

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★</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)	270	約220cc
		水	810	
		<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	
<p>下準備</p> <p>加熱</p> <p>提供</p>	<p>① 大根は厚さ1.5cm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>			

※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。

【栄養価】(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	食塩分
大根	69kcal	3.4g	3.2g	6.3g	298mg	133mg	55mg	76mg	0.8mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371