

煮物つゆ

濃色

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3500g |
|---|--|---|---|--|
| | | 材料名 | 数量(g) | 備考 |
| <p>★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。</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230cc | |
| | 煮物つゆ(濃色) | 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 | |
| <p>下準備</p> | <p>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。</p> <p>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。</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>③</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 | <p>コンビ：130℃：蒸気100% 35分(里芋：芯温90℃以上)</p> |
| | <p>提供</p> | <p>⑥ 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。</p> | | <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 | 53kcal | 2.3g | 1.4g | 8.0g | 184mg | 162mg | 40mg | 11mg | 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

濃色

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>★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。</p>  | | 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) | 300 | 約230cc |
| | | 水 | 900 | |
| | | 絹さや | 50 | |
| | | | 【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 | スチコン | スチーム：100℃：蒸気 100% じゃがいも、人参…10分 絹さや、たまねぎ…3~5分 | |
| | ② | | ③ |   |
| | ③ | | | |
| 加熱 | ④ | スチコン | コンビ：130℃：蒸気 100% 20~25分 | |
| | ⑤ | | ⑥ |   |
| 提供 | ⑦ | | | |

※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 |
|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 肉じゃが | 84kcal | 2.3g | 3.2g | 11.2g | 269mg | 201mg | 38mg | 13mg | 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

濃色

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3000g |
|---|---|-------------------------------------|------------------|---|
| | | 材料名 | 数量(g) | 備考 |
| <p>★里芋の含め煮★</p> <p>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） | 270 | 約210cc |
| | | 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 | |
| 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。 | スチコン | コンビ：130℃：蒸気 100% | |
| | 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。 | | 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。 | | ⑤ |  |
| 提供 | ⑤ 里芋を器に盛り、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 |
|-----|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 里芋 | 66kcal | 1.8g | 0.1g | 14.6g | 274mg | 243mg | 43mg | 14mg | 0.5mg | 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

濃色

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2800g |
|---|--|---------------------------------|---|------------|
| | | 材料名 | 数量(g) | 備考 |
| <p>★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。</p>  | | たけのこ | 2000 | 中4本 |
| | | 煮物つゆ(濃色) | 300 | 約230cc |
| | | 水 | 900 | |
| | | かつおぶし | 15~20 | |
| | | <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 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>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 | <p>コンビ：130℃：蒸気100% 25~30分</p> <p>⑤ </p> | |
| | <p>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。</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 | 37kcal | 2.6g | 0.1g | 6.9g | 294mg | 76mg | 37mg | 13mg | 0.3mg | 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

濃色

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(濃色) | 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 | 75kcal | 1.4g | 1.7g | 14.0g | 265mg | 247mg | 46mg | 31mg | 0.5mg | 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

濃色

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15人前 | |
|--|---|--------------|---|---|
| | | 材料名 | 数量(g) | 備考 |
| <p>★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。</p>  | | 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。 | | ④ |  |
| | 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。 | | | | |
| 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。 | スチコン | コンビ : 200℃ : 蒸気 100% | |
| | 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。 | | 25分 | |
| 提供 | ⑦ 器に盛り、絹さやを添え、提供する。 | | ⑥ |  |
| | ※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 | 5.1g | 2.1g | 27.8g | 192mg | 109mg | 58mg | 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

濃色

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(濃色) | 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 ⑤  | |
| | ② ホテルパンに①のさつまいも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 | 1.1g | 0.1g | 24.2g | 209mg | 330mg | 37mg | 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

濃色

クックサーブ

メディカル向け

使用レシピ

★親子煮★

だしが香るふんわりたまごの親子煮です。



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) | 80 | 約60cc |
| 水 | 160 | |

【希釈の比率(g)】

調味液：水=1：2

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℃：蒸気100%
25分
卵を加えて…3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 | 4.4g | 215mg | 197mg | 117mg | 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

濃色

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>★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) | 300 | 約230cc |
| | | 水 | 900 | |
| | | <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 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を上からかけ、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 | <p>コンビ：130℃：蒸気100% 25分</p> <p>⑤</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 |
|-----|---------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| ひじき | 118kcal | 6.7g | 5.3g | 12.2g | 458mg | 367mg | 88mg | 87mg | 2.7mg | 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

濃色

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（濃色） | 200 | 約150cc |
| | | 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 | |
| <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分</p> | |
| | <p>⑥ かぼちゃを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p> | | <p>⑤</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 |
|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| かぼちゃ | 74kcal | 1.5g | 0.2g | 16.7g | 222mg | 307mg | 57mg | 10g | 0.4mg | 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

濃色

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(濃色) | 270 | 約210cc |
| | | 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 | 3.6g | 3.2g | 6.2g | 299mg | 137mg | 57mg | 76mg | 0.9mg | 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

濃色

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) | 200 | 約150cc |
| | | 水 | 400 | |
| | | <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 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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さばの表面にかける。</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% 生または全解凍…20~30分 冷凍…30~40分</p> | |
| | <p>⑥ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</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 |
|-----|---------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| さば | 251kcal | 12.5g | 18.9g | 4.6g | 342mg | 251mg | 157mg | 6mg | 0.7mg | 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