

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



お鍋



使用レシピ

		約 10 人前	仕上がり約 700g
		数量 (g)	備考
<b>さばのみそ煮★</b> しょうが風味のきいたおいしいみそ煮です。	材料名		
	さば	600	10 切
	酒	10~15	
	生姜	10	
	煮魚用調味液 (みそ煮用)	200	約 170cc
	水	200	
【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1			
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。生姜は薄くスライスする。		
	② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。	なべ	弱火～中火 20～30 分
加熱	③ さばの皮側を上にして重ならないように並べ、落としぶたをし、煮汁が 1/3 くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。		
	④ さばを器に盛り、生姜を添え、煮汁をかけて提供する。		
提供			

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋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	225kcal	10.3g	15.3g	8.7g	410mg	221mg	130mg	7mg	0.6mg	1.0g

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

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

お鍋



使用レシピ



## ★鮭とネギのみそ煮★

鮭とねぎが良くあうおいしいみそ煮です。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 1300g 備考
鮭	1000	10 切
長ねぎ	300	3 本
煮魚用調味液 (みそ煮用)	470	約 390cc
水	470	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 1

下準備	作り方	使用機器	設定
	① 長ねぎは 5mm 幅の斜め切りにする。		
	② お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせる。	なべ	弱火～中火 15～25 分
加熱	③ 鮭を重ねないように並べ、煮汁が半分くらいになったら①を入れ、落としふたをする。		② 
	④ 煮汁が 1/3 くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。		④ 
提供	⑤ 鮭を器に盛り、ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。		④ 

※右記写真は 4 人前の分量です。

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋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
鮭とネギ	108kcal	10.9g	2.4g	8.5g	379mg	234mg	133mg	12mg	0.3mg	1.0g

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

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

フライパン



使用レシピ

## ★豚肉のみそしょうが焼き★

香ばしい味噌の風味と柔らかでジューシーな豚肉の甘辛みそしょうが焼きです。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 1000g 備考
豚ロース肉	1000	20 枚
サラダ油	適量	
煮魚用調味液(みそ煮用)	300	約 250cc
生姜	30	

### 作り方

### 使用機器

### 設定

下準備

① 煮魚用調味液にすりおろした生姜を加え混ぜる。

①



加熱

② フライパンを火にかけてサラダ油を少量なじませ、豚肉を並べて中火で焼く。焼き色がついたら、裏返し、焼く（焼きすぎないように注意）。

②



③ 両面に焼き色がついたら、①を回し入れる。裏表全体にからめ、火を止める。

③



提供

④ 器に盛り、提供する。



※右記写真は 3 人前の分量です。

※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
豚肉	265kcal	14.5g	17.4g	8.4g	413mg	282mg	142mg	6mg	0.3mg	1.0g

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

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

フライパン



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、ピリっとくる甘辛さがさらに食欲をそそります。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 1100g 備考
キャベツ	350	
豚ロース肉	300	
長ねぎ	150	1.5 本
ピーマン	150	4~5 個
生しいたけ	150	7~8 個
にんにく	10	
サラダ油	適量	
<b>煮魚用調味液(みそ煮用)</b>	<b>250</b>	<b>約 210cc</b>
豆板醤	10	

### 作り方

### 使用機器

### 設定

下準備

- 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。
- 煮魚用調味液に豆板醤を加え混ぜる。

②



加熱

- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、豚肉を入れて中火で炒める。色が変わったら、野菜を入れ、炒め合わせる。
- 全体に火が回ったら、②を回し入れ、よくからめる。

③



④



提供

- 器に盛り、提供する。



※右記写真は 4 人前の分量です。

※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
豚肉	109kcal	5.7g	4.7g	10.0g	371mg	230mg	72mg	20mg	0.4mg	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

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

お鍋




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。



材料名	数量(g)	備考
冷凍里芋	500	20~30g/個
こんにゃく	300	1枚
煮魚用調味液(みそ煮用)	170	約140cc
水	170	
いんげん	20	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 1

下準備	作り方	使用機器	設定
	① こんにゃくは縦半分に切り、5mm幅に切り下茹でする。 いんげんは茹で、斜めに切る。		
	② お鍋に希釈した煮魚用調味液を入れ、軽く煮立たせ、冷凍里芋、こんにゃくを入れる。	なべ	弱火~中火 20~25分
加熱	③ 落としぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火~中火の火加減で煮る。		②  ③ 
提供	④ 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。		④ 

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋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	62kcal	1.5g	0.3g	12.9g	250mg	188mg	34mg	23mg	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

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

お鍋

使用レシピ

## ★煮たまご★

かつおだしのきいたおいしい煮たまごです。



材料名	約 10 人前	備考
	数量 (g)	
卵	500	10 個
煮魚用調味液 (みそ煮用)	250	約 210cc
水	500	
いんげん	40	

### 作り方

### 使用機器

### 設定

下準備

- ① 卵は、鍋に卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱くしてお好みの固さに茹でる。茹ったら、水に取り、約 1 分後、取り出して殻をむく。いんげんは茹で、斜めに切る。

なべ

中火  
半熟…5 分  
普通…9 分  
固め…12 分

①



加熱

- ② 鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせたら、①の卵を入れ、弱火～中火の火加減で煮る。

弱火～中火  
5 分

冷却・保管

- ③ 粗熱を取り、冷蔵庫で保管する。  
※ 1～2 日後が食べごろになります。

冷蔵庫

庫内温度 0～3℃

③



提供

- ④ 卵を器に盛り、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
煮たまご	100kcal	5.7g	4.3g	8.1g	381mg	91mg	83mg	25mg	0.8mg	1.0g

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