

# 煮物つゆ

淡色

お鍋



使用レシピ

		約 10 人前	仕上がり約 750g
材料名		数量 (g)	備考
★かぼちゃの煮物★ かぼちゃの持つ甘味をいかしたおいしいかぼちゃの煮物です。		かぼちゃ 600	1/2 個
		煮物つゆ (淡色) 90	約 70cc
		水 270	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 3</p> </div>			
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。		
加熱	② お鍋に①のかぼちゃの皮を下にして重ならないようにして入れる。 ③ 煮物つゆ、水を入れ、軽く煮立ったら、落しぶたをし、煮汁が1/3 くらいになるまで、弱火~中火の火加減で煮る。	なべ	弱火~中火 20~30 分
提供	④ かぼちゃを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		③ 
※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
かぼちゃ	78kcal	1.5g	0.2g	17.6g	292mg	302mg	34mg	10mg	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

淡色

お鍋



使用レシピ

## ★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。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 750g 備考
大豆 (ゆで)	300	
人参	100	3/4 本
油揚げ	80	2.5 枚
乾燥ひじき	35	
干し椎茸	10	1~2 個
ごま油	10	
煮物つゆ (淡色)	200	約 150cc
水	600	

【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 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。  
人参はマッチ棒状に切る。  
油揚げは油抜きし、5cm幅に切る。  
干し椎茸は水戻し後、2mm幅に切る。

#### 加熱

- ② 鍋にごま油を熱し、人参、ひじき、椎茸を炒め、全体に油が回ったら、大豆、油揚げを炒める。
- ③ 煮物つゆ、水を入れ、軽く煮立ったら、落しぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火~中火の火加減で煮る。

なべ

弱火~中火  
20~30分

③



#### 提供

- ④ ひじきの煮物を器に盛り、煮汁をかけて提供する。

※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
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**

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

お鍋



使用レシピ




## ★たけのこの土佐煮★

だしとうま味をたっぷりしみこんだたけのこ煮物です。



材料名	数量(g)	備考
たけのこ	1000	中2本
煮物つゆ(淡色)	180	約140cc
水	380	

【希釈の比率(g)】  
調味液:水=1:2.1

下準備	作り方	使用機器	設定
	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る。鍋に湯を沸かしてたけのこを入れ、再び煮立ったら約1分間ゆで、取り出して湯をきる。		
	② お鍋に①のたけのこ、煮物つゆ、水を入れる。	なべ	弱火～中火 20～30分
加熱	③ 軽く煮立ったら、落しぶたをし、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 
提供	④ たけのこを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		③  

※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
たけのこ	40kcal	2.1g	0.1g	7.6g	352mg	73mg	33mg	13mg	0.2mg	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

お鍋



使用レシピ

## ★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。



	約 10 人前	仕上がり約 1700g
材料名	数量 (g)	備考
高野豆腐 (乾燥)	200	10 個
煮物つゆ (淡色)	200	約 150cc
砂糖	10	
水	800	
さやいんげん	30	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 4

### 作り方

### 使用機器

### 設定

下準備

- 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。さやいんげんは筋を除き、茹で、斜め切りにする。

加熱

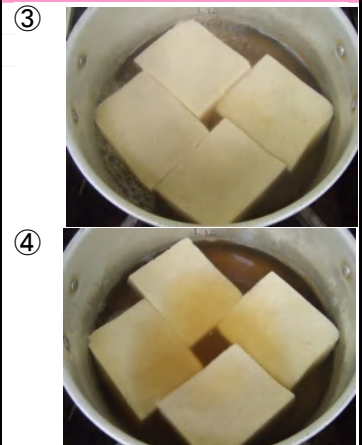
- 高野豆腐がどうか並べられるくらいの大きさのお鍋に、煮物つゆ、砂糖、水を入れ軽く煮立って砂糖が溶けたら、中火にして高野豆腐を並べ入れる。
- 煮汁が 1/3 くらいになるまで、弱火の火加減で 10~15 分煮る。
- 約 20 分間つけて味を含ませる。

なべ

弱火~中火  
10~15分

提供

- 高野豆腐の汁気を軽くきって3つに切り、器に盛り、さやいんげんを添え、煮汁をかけて提供する。



※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
高野豆腐	125kcal	8.5g	5.4g	9.0g	561mg	44mg	155mg	108mg	1.1mg	1.4g

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

お鍋



使用レシピ


★切干大根★

だしのうま味をたっぷりしみこんだ切干大根です。



	約 10 人前	仕上がり約 1300g
材料名	数量 (g)	備考
切干大根 (乾燥)	120	水戻し後 600g
人参	200	1.5 本
油揚げ	70	2.5 枚
ちくわ	70	
サラダ油	適量	
煮物つゆ (淡色)	230	約 180cc
水	460	
さやいんげん	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	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 長さに千切りにする。油揚げ、ちくわは短冊切りにする。いんげんは茹で、斜め切りにする。		
加熱	② お鍋を火にかけ、油を熱し、人参、切干大根を炒める。 ③ 油揚げ、ちくわを加え全体がしんなりしてきたら、煮物つゆ、水を入れ、10 分程度煮る。	なべ	弱火～中火 20～25 分
提供	④ 器に盛り、さやいんげんを添え、提供する。		③ 

※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
切干大根	108kcal	3.1g	2.1g	17.9g	674mg	424mg	61mg	80mg	1.4mg	1.7g

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

お鍋



使用レシピ

## ★白菜と油揚げの煮浸し★

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煮浸しです。



材料名	数量(g)	備考
白菜	600	2/3 個
人参	70	1/2 本
油揚げ	80	2.5 枚
煮物つゆ (淡色)	170	約 130cc
水	340	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 2

下準備	作り方	使用機器	設定
	① 白菜、人参、油揚げを短冊切りにする。		
	② 水、調味液を火にかけ、人参、白菜 (芯) を入れ、煮立てる。	なべ	弱火～中火 10分
	③ 油揚げ、白菜 (葉) を入れ、しんなりとなるまで煮たら火を止める。		② 
	④ 器に盛り、提供する。		③ 
加熱			
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
白菜	64kcal	2.0g	2.2g	8.1g	420mg	152mg	42mg	42mg	0.5mg	1.1g

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