

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



白身魚用

お鍋



使用レシピ




## ★かれのいの煮付け★

こんぶだしのきいた、おいしいかれのいの煮付けです。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 700g 備考
かれい	600	10 切
酒	10~15	
生姜	10	
煮魚用調味液 (白身魚用)	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 かれいは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は千切りにする。		
加熱	② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。 ③ かれのいの皮側を上にして重ならないように並べ、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 ②  ③ 
提供	④ かれいを器に盛り、生姜を添え、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
かれい	94kcal	11.3g	0.7g	8.8g	416mg	212mg	121mg	25mg	0.2mg	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

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



白身魚用

お鍋



使用レシピ

		約 10 人前	仕上がり約 700g
材料名		数量 (g)	備考
<p>★赤魚の煮付け★ こんぶだしのきいた、おいしい赤魚の煮つけです。</p> 	赤魚	600	10 切
	酒	10~15	
	生姜	10	
	煮魚用調味液 (白身魚用)	200	約 170cc
	水	200	
<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1</p>			
下準備	作り方	使用機器	設定
	<p>① 赤魚は皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は千切りにする。</p>		
	<p>② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。</p> <p>③ 赤魚の皮側を上にして重ならないように並べ、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。</p>	なべ	弱火～中火 20～30 分
	<p>④ 赤魚を器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p> <p>※右記写真は 4 人前の分量です。</p>		<p>③</p> 

※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
赤魚	93kcal	10.3g	1.4g	8.2g	378mg	209mg	109mg	10mg	0.2mg	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



白身魚用

お鍋



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。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 900g 備考
ごぼう	100	冷凍野菜ミックス 700g
人参	150	
たけのこ	100	
さといも	200	
しいたけ	50	
れんこん	100	
鶏肉	150	約 140cc
油	20	
煮魚用調味液(白身魚用)	170	
水	280	
いんげん	20	
【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1.6		

	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。		
加熱	② お鍋に油を少量入れ、鶏肉を炒める。 ③ 鶏肉の色がかわったら、一度取り出し、残りの油をいれ、しいたけ以外野菜を炒める。全体に油が回ったら、しいたけ、②の鶏肉を戻す。 ④ お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせ、灰汁を取り、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 ④
提供	⑤ 筑前煮を器に盛り、いんげんを添え、煮汁をかけて提供する。		
※右記写真は3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
筑前煮	73kcal	2.8g	1.8g	11.4g	217mg	196mg	50mg	15mg	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

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



白身魚

お鍋



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。



		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
煮魚用調味液(白身魚用)		250	約210cc
水		250	
ご飯		1800	
海苔		適量	

【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 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。海苔は刻んでおく。		
加熱	② お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせる。 ③ 鶏もも肉、玉ねぎを加えて、火が通るまで煮る。溶き卵を回し入れ、卵がお好みの硬さになったら火を止める。	なべ	弱火~中火 10~20分 ③ 
提供	④ ご飯と③を器に盛り、海苔を添え、提供する。  ※右記写真は2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
親子丼	152kcal	5.6g	3.7g	22.5g	141mg	100mg	67mg	8mg	0.3mg	0.4g

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

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



白身魚用

お鍋



使用レシピ




## ★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。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 700g 備考
大根	330	中 1/3 本
厚揚げ	270	1.5 枚
煮魚用調味液 (白身魚用)	100	約 80cc
水	250	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 2.5

下準備	作り方	使用機器	設定
	① 大根は厚さ 1.5 cm の半月切りにし、下茹でしておく。 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。 煮魚用調味液は水で希釈する。		① 
加熱	② お鍋に①の大根、厚揚げ、希釈した煮魚用調味液を入れ、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 ② 
提供	③ 大根と厚揚げを器に盛り、煮汁をかけて提供する。  ※右記写真は 3 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
大根	68kcal	3.4g	3.2g	6.0g	186mg	127mg	53mg	76mg	0.8mg	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