

煮物つゆ

濃色




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(濃色)	340	約260cc
水	1020	
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
<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>② </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>	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 30分
<p>冷却・保管</p> <p>⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。</p>	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃
<p>最終加熱</p> <p>⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。</p>	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分(里芋：芯温90℃以上)
<p>提供</p> <p>⑧ 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。</p>		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
筑前煮	71kcal	2.9g	1.8g	10.5g	289mg	210mg	53mg	15mg	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

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★</p> <p>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)	360	約280cc	
	水	840		
	絹さや	50		
	<p>【希釈の比率(g)】</p> <p>調味液:水=1:2.3</p>			
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 野菜は食べやすい大きさに切る。牛肉は一口大に切り、油で炒める。煮物つゆは水で希釈する。	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 じゃがいも、たまねぎ、人参、絹さやを穴あきホテルパンにいれ、スチームで下処理をする。		④ 	
加熱	③ ホテルパンに野菜、牛肉を重ねないように並べる。			
	④ 希釈した煮物つゆの3/4量を③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。			
冷却・保管	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:130℃:蒸気100% 30分	
	⑥ 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。			
最終加熱	⑦ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却:芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
	⑧ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ:160℃:蒸気100% 10分	
提供	⑨ 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。		⑧ 	

※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	88kcal	2.3g	3.2g	11.4g	321mg	205mg	40mg	13mg	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

濃色

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約30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)	260	約200cc
		水	800	
		<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% 30分	
冷却・保管	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。			
	⑤ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
最終加熱	⑥ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分(芯温90℃以上)	
提供	⑦ 里芋を器に盛り、煮汁をかけて提供する。		⑥	

※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	14.1g	265mg	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

使用レシピ

<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> 	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
	たけのこ 煮物つゆ（濃色） 水 かつおぶし	2000 300 900 15~20	中4本 約230cc
<p>【希釈の比率 (g)】 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>① </p> <p>③ </p>
加熱	<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>	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 25分～30分
冷却・保管	<p>⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。</p>	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃
最終加熱	<p>⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。</p>	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分
提供	<p>⑧ 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>		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
たけのこ	37kcal	2.6g	0.1g	6.5g	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

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)	280	約220cc
		水	280	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	ごぼうはさがき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。 煮物つゆは水で希釈する。	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% 10分
	②	ごぼう、人参を穴あきホテルパンに入れ、スチームで下処理をする。		
	③	②のごぼうと人参をホテルパンに入れ、ごま油と唐辛子を全体にからめ、希釈した煮物つゆを加えて全体を混ぜ合わせる。		
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。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 20分
	⑤	加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。		
冷却・保管	⑥	ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃
最終加熱	⑦	スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分
提供	⑧	器に盛り提供する。		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
きんぴら	85kcal	1.6g	1.7g	15.4g	401mg	256mg	50mg	31mg	0.5mg	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

煮物つゆ 濃色

使用レシピ

★さつまいもの甘煮★ 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。		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
	さつまいも	1000	4本	
	煮物つゆ（濃色）	110	約90cc	
	水	390		
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>【希釈の比率 (g)】 調味液：水=1：3.5</p> </div>				
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。			
	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。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気 100% 30分	
	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。			
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃	
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気 100% 10分（芯温90℃以上）	
提供	⑧ さつまいもを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		⑦ 	
※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	104kcal	1.1g	0.1g	24.1g	230mg	332mg	38mg	27mg	0.5mg	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

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。



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)	120	約90cc
水	120	
ご飯	1800	
三つ葉	適量	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 1

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る。玉ねぎは幅5mmのくし切りにする。三つ葉は長さ3cmに切る。煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>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。</p>		
<p>加熱</p> <p>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。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25分
<p>冷却・保管</p> <p>④ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。</p>	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却 : 芯温3℃以下 庫内温度0~3℃
<p>最終加熱</p> <p>⑤ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。</p> <p>⑥ 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。</p>	スチコン	コンビ : 160℃ : 蒸気 100% 10分 卵を加えて...2分
<p>提供</p> <p>⑦ ご飯と⑥を器に盛り、三つ葉を添え、提供する。</p> <p>※右記写真は2/3ホテルパンの分量です。</p>		<p>⑥</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
親子丼	158kcal	6.0g	4.0g	22.6g	135mg	108mg	72mg	8mg	0.3mg	0.3g

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

クックチル

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。



1/1 ホテルパン1枚分

約30人前

材料名	数量(g)	備考
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	

【希釈の比率(g)】

調味液 : 水 = 1 : 3

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。

② ホテルパンに①を並べ、ごま油を全体に混ぜ合わせる。

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煮物の表面にかける。

冷却・保管

⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。

最終加熱

⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。

提供

⑧ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。

スチコン

コンビ : 130℃ : 蒸気 100%
25分

ブラスト
冷蔵庫

急速冷却 : 芯温 3℃以下
庫内温度 0~3℃

スチコン

コンビ : 160℃ : 蒸気 100%
10分

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
ひじき	118kcal	6.7g	5.3g	11.5g	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

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	
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。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 20分	
	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。			
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃	
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分	
提供	⑧ かぼちゃを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		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
かぼちゃ	74kcal	1.5g	0.2g	16.3g	222mg	307mg	35mg	10mg	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

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。



1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	
材料名	数量(g)	備考
大根	1000	中1本
厚揚げ	800	4枚
煮物つゆ(濃色)	270	約210cc
水	800	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 3

工程	手順	機種	設定
下準備	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。	スチコン	スチーム: 100°C: 蒸気 100% 30分
	② ホテルパンに大根、厚揚げ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。	スチコン	コンビ: 130°C: 蒸気 100% 25分
	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。		
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3°C以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却: 芯温3°C以下 庫内温度0~3°C
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ: 160°C: 蒸気 100% 10分
提供	⑧ 大根、厚揚げを器に盛り、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
大根	69kcal	3.6g	3.2g	5.7g	299mg	137mg	76mg	57mg	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

クックチル

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、おいしいさばの煮つけです。</p> 	さば	1600	30切	
	酒	30~45		
	生姜	20~30		
	煮物つゆ(濃色)	240	約180cc	
	水	360		
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：1.5</p>		
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。 生姜は薄切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。		②	
	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。		③	
	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。			
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。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 生または全解凍…20~30分 冷凍…30~40分	
	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。			
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分	
提供	⑧ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		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
さば	255kcal	12.6g	18.8g	4.9g	396mg	255mg	159mg	6mg	0.7mg	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