

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

メダル向け  
使用レシピ

		約 10 人前	仕上がり約 700g
		数量 (g)	備考
<p><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。</p> 	さば	600	10 切
	酒	10~15	
	生姜	10	
	煮魚用調味液 (みそ煮用)	100	約 80cc
	水	300	
<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	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
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。			
加熱			
提供	④ さばを器に盛り、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
さば	212kcal	10.4g	15.9g	3.9g	224mg	209mg	129mg	6mg	0.6mg	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

メダル向け  
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)	240	約 200cc
水	720	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 3

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。		
加熱	② お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせる。 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。 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。	なべ	弱火～中火 15～25 分
提供	⑤ 鮭を器に盛り、ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。		②  ④  ⑤ 

※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	86kcal	10.4g	2.2g	4.8g	206mg	212mg	125mg	10mg	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

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

メディカル向け  
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)	200	約 170cc
水	100	
生姜	20~30	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 2 : 1

作り方	使用機器	設定
<p><b>下準備</b></p> <p>① 煮魚用調味液に水、すりおろした生姜を加え混ぜる。</p>		<p>① </p>
<p><b>加熱</b></p> <p>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）。</p> <p>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。</p>		<p>② </p> <p>③ </p>
<p><b>提供</b></p> <p>④ 器に盛り、提供する。</p> <p>※右記写真は 3 人前の分量です。</p>		<p>④ </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
豚肉	255kcal	14.6g	17.6g	5.7g	291mg	268mg	140mg	5mg	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

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

メディカル向け  
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	
煮魚用調味液(みそ煮用)	160	約 130cc
水	80	
豆板醤	10	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 2 : 1

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 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。 ② 煮魚用調味液に水、豆板醤を加え混ぜる。		②
加熱	③ 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。 ④ 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	⑤ 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	106kcal	5.5g	5.6g	7.7g	259mg	217mg	68mg	19mg	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

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

メカカル向け  
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)	90	約80cc
水	270	
いんげん	20	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 1 : 3

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 お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、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。		

※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	48kcal	1.2g	0.2g	10.2g	133mg	171mg	29mg	21mg	0.4mg	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