



万能調味液 (濃口)

☆さばの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
さば (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 深ホテルパンにさば (冷凍) を重ならないように並べる。
- ② 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。
- ④ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き、15 分放置し、味をしみ込ませる。



☆鶏の照り焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
鶏肉 (冷凍)	60g	1 切
塩こしょう	少々	
万能調味液 (濃口)	12g	約 10cc

<作り方>

- ① 鶏肉は解凍し、塩こしょうする。
- ② 鶏肉を万能調味液で 1～2 時間、冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 鉄板に②の鶏肉を並べ、残った万能調味液は上にかける。
- ④ コンビモード 210～230℃：蒸気量 30%：7～9 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)



☆ぶり大根☆ (1/1 ホテルパン：約 10 人前)

商品名	1 人前	備考
ぶり (冷凍)	60g	1 切
大根	50g	
万能調味液 (濃口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 大根は 1.5cm の厚さに切り、スチームで 20 分加熱する。
- ② 深ホテルパンにぶり (冷凍)、大根を重ならないように並べる。
- ③ 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ④ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。



☆さんまの梅煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
さんま (冷凍)	60g	1 切
種ぬき梅干	3g	
万能調味液 (濃口)	20g	約 17cc
水	10g	

<作り方>

- ① 深ホテルパンにさんま (冷凍) を重ならないように並べ、梅干を手でちぎりながら散らす。
- ② 希釈した 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。



☆いかと里芋の煮物☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
いか切身	30g	1 切
里芋 (冷凍)	75g	
万能調味液 (濃口)	22g	約 18cc
いんげん	3g	

<作り方>

- ① いかは解凍し、適当な大きさに切る。いんげんは茹で、斜めに切る。
- ② 深ホテルパンにいか (解凍)、里芋を重ならないように並べ、希釈した 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。



万能調味液 (濃口)

スチコン

使用レシピ集



NO.2

☆いかと大根のやわらか煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
いか切身 (冷凍)	30g	1 切
大根	45g	
万能調味液 (濃口)	20g	約 17cc
水	10g	
いんげん	3g	

<作り方>

- ① いかは解凍し、適当な大きさに切る。大根は四つ割にし乱切りにし、スチームで 20 分加熱する。いんげんは茹で、斜めに切る。
- ② 深ホテルパンにいか (解凍)、大根を重ならないように並べ、希釈した 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。



☆きんぴらごぼう☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
牛蒡 (ささがき・冷凍)	50g	
人参	23g	
ごま油	1.8g	
刻み赤唐辛子 (乾燥)	0.03g	
万能調味液 (濃口)	24.5g	約 20cc

<作り方>

- ① 人参は 4cm の千切りにする。牛蒡、人参をスチームで 10 分加熱する。
- ② 深ホテルパンに牛蒡、人参を入れ、ごま油、刻み赤唐辛子を全体にからめ、万能調味液を加え、全体を混ぜる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。
- ④ 加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。



☆筑前煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
野菜ミックス (冷凍)	100g	
鶏肉 (こま切・冷凍)	25g	
サラダ油	0.8g	
万能調味液 (濃口)	33g	約 28cc
水	33g	
いんげん	3g	

<作り方>

- ① 鶏肉は解凍し、炒める。いんげんは茹でて、斜めに切る。
- ② 深ホテルパンに野菜ミックス、鶏肉を並べ、希釈した 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：35 分加熱する。



☆親子丼☆ (1/1 ホテルパン：約 10 人前)

商品名	1 人前	備考
鶏肉 (こま切・冷凍)	100g	
玉ねぎ	40g	
卵	25g	1/2 個
万能調味液 (濃口)	33g	約 28cc
ご飯	240g	
きざみのり (細切)	3g	

<作り方>

- ① 鶏肉は解凍し、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 深ホテルパンに鶏肉、玉ねぎを入れ、万能調味液を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25 分加熱後、溶き卵を回し入れ、3～5 分加熱する。
- ④ ご飯と③を器に盛り、のりを添える。



☆ひじきの煮物☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
大豆 (水煮)	30g	
人参	10g	
きざみ揚げ	7.5g	
芽ひじき	3.5g	
干し椎茸 (スライス)	1g	
ごま油	0.5g	
万能調味液 (濃口)	28g	約 23cc
水	28g	

<作り方>

- ① ひじきは水戻しする。人参はマッチ棒状に切る。干し椎茸は水戻しする。
- ② 深ホテルパンに①、ごま油を入れ、全体を混ぜ合わせ、希釈した 2/3 量の万能調味液を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの万能調味液を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。





万能調味液 (濃口)

☆大根と厚揚げの煮物☆ (1/1 ホテルパン：約 25 人前)

商品名	1 人前	備考
大根	50g	
厚揚げ	40g	1 個
万能調味液 (濃口)	24g	約 20cc
水	24g	

<作り方>

- ① 大根は 1.5cm の半月切りにし、スチームで 20 分加熱する。
- ② 深ホテルパンに大根、厚揚げを重ねないように並べ、希釈した 2/3 量の**万能調味液**を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの**万能調味液**を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。



☆さばのみそ煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
さば (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	16g	約 13cc
あわせみそ	4g	
水	4g	

<作り方>

- ① **万能調味液**、みそ、水を混ぜ合わせる。
- ② 深ホテルパンにさば (冷凍) を重ねないように並べ、2/3 量の①を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの①を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：25～30 分加熱する。
- ④ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き、15 分放置し、味をしみ込ませる。



☆さつまいもの甘煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
さつまいも (輪切・冷凍)	50g	
万能調味液 (濃口)	12.5g	約 10cc
水	12.5g	

<作り方>

- ① **万能調味液**は水で希釈する。
- ② 深ホテルパンにさつまいも (冷凍) を重ねないように並べ、希釈した 2/3 量の**万能調味液**を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの**万能調味液**を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：30～35 分加熱する。



☆豚の角煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
豚肉 (ブロック)	100g	
長ねぎ	25g	
生姜	2.5g	
万能調味液 (濃口)	39g	約 33cc

<作り方>

- ① 長ねぎは斜めに薄切りにする。生姜は薄切りにする。
- ② 深ホテルパンに豚肉、長ねぎ、生姜を並べ、2/3 量の**万能調味液**を上からかけ、クッキングペーパーを敷き、残りの**万能調味液**を上からかけ、なじませる。
- ③ 上蓋をし、コンビモード 140～160℃：蒸気量 100%：35～40 分加熱する。



☆肉団子の中華あんかけ☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
ミートボール	100g	5 個
万能調味液 (濃口)	13.5g	約 11cc
穀物酢	1.5g	
ごま油	0.15g	
片栗粉	1.15g	
水	13.5g	

<作り方>

- ① 深ホテルパンにミートボールを並べる。
- ② 万能調味液、酢、ごま油、片栗粉、水をよく混ぜ合わせ、①とは別の深ホテルパンに流し入れる。
- ③ ①②の上蓋をし、コンビモード 160℃：蒸気量 100%：10 分加熱する。
- ④ 加熱後、②の調味液をかき混ぜ、①を入れ、あんをからませる。





万能調味液 (濃口)

☆かじきの照り焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
かじき (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	10g	約 8cc

＜作り方＞

- ① かじき (冷凍) を **万能調味液** で 30 分、室温で漬け込む。
- ② 鉄板に①を並べ、残った **万能調味液** は上にかける。
- ③ コンビモード 210～220℃：蒸気量 30%：8～10 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)
- ④ 加熱後、**万能調味液** を塗る。



☆秋さけの照り焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
秋さけ (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	10g	約 8cc

＜作り方＞

- ① 秋さけ (冷凍) を **万能調味液** で 30 分、室温で漬け込む。
- ② 鉄板に①を並べ、残った **万能調味液** は上にかける。
- ③ コンビモード 210～220℃：蒸気量 30%：7～9 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)
- ④ 加熱後、**万能調味液** を塗る。



☆秋さけのバター醤油焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
秋さけ (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	10g	約 8cc
水	5g	
有塩バター	2g	

＜作り方＞

- ① **万能調味液**、水、バターを加熱し、バターが溶けたら、火を止める。
- ② 秋さけ (冷凍) を①で 30 分、室温で漬け込む。
- ③ 鉄板に②を並べ、残った調味液は上にかける。
- ④ コンビモード 210～220℃：蒸気量 30%：7～8 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)



☆さんまの豆板醤焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
さんま (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	10g	約 8cc
豆板醤	2g	
おろし生にんにく	0.5g	
いりゴマ (白)	0.6g	

作り方＞

- ① **万能調味液**、豆板醤、にんにく、ごまを混ぜ合わせる。
- ② さんま (冷凍) を①で 30 分、室温で漬け込む。
- ③ 鉄板に②を並べ、残った調味液は上にかける。
- ④ コンビモード 210～220℃：蒸気量 30%：6～8 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)



☆さわらの香味焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1 人前	備考
さわら (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (濃口)	10g	約 8cc
穀物酢	5g	
ごま油	2g	

＜作り方＞

- ① **万能調味液**、酢、ごま油を混ぜ合わせる。
- ② さわら (冷凍) を①で 30 分、室温で漬け込む。
- ③ 鉄板に②を並べ、残った調味液は上にかける。
- ④ コンビモード 210～220℃：蒸気量 30%：7～8 分加熱する。(芯温 85℃、1 分以上)

