



万能調味液 (淡口)

☆からすがれいの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
からすがれい (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (淡口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 深ホテルパンにからすがれい (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。



☆赤魚の煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

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

<作り方>

- ① 深ホテルパンに赤魚 (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。



☆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 (淡口)	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 (淡口)	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。



☆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 (淡口)	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 (淡口)

☆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 (淡口)	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。



☆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 (淡口)	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。



☆かれいのみぞれ煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
からすがれい (冷凍)	60g	1 切
大根おろし (冷凍)	12g	
万能調味液 (淡口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 大根おろしは解凍する。
- ② 深ホテルパンにからすがれい (冷凍) を重ならないように並べ、大根おろし、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 (淡口)	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) を重ならないように並べ、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 (淡口)	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%：30～35 分加熱する。



万能調味液 (淡口)

スチコン

使用レシピ集



NO.3

☆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 (淡口)	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。



☆ホキの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

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

<作り方>

- ① 深ホテルパンにホキ (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。



☆白糸たららの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
白糸たら (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (淡口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 深ホテルパンに白糸たら (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。



☆まだらの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
まだら (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (淡口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 深ホテルパンにまだら (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。



☆メルルーサの煮付け☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1 人前	備考
メルルーサ (冷凍)	60g	1 切
万能調味液 (淡口)	24g	約 20cc

<作り方>

- ① 深ホテルパンにメルルーサ (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。

