



万能調味液 (みそ)

☆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(みそ)	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。



☆さばのネギみそ焼き☆ (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
長ねぎ	8g	
生姜	1g	
万能調味液(みそ)	12g	約 10cc

<作り方>

- ① 長ねぎ、生姜はみじん切りにし、**万能調味液**と混ぜ合わせる。
- ② さば(冷凍)を①で30分室温で漬け込む。
- ③ 鉄板に③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%：7～8分加熱する。(芯温85℃、1分以上)



☆さけのみそ煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1人前	備考
さけ(冷凍)	60g	1切
長ねぎ	10g	
万能調味液(みそ)	30g	約 25cc

<作り方>

- ① 長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 深ホテルパンにさけ(冷凍)、長ねぎ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。



☆豚肉のみそしょうが焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20～25 人前)

商品名	1人前	備考
豚肉(ロース)	60g	1枚
万能調味液(みそ)	15g	約 13cc
水	3g	
おろししょうが	2g	

<作り方>

- ① 豚肉は解凍する。
- ② **万能調味液**に水、おろししょうがを加え混ぜ、豚肉を冷蔵庫で1時間漬け込む。
- ③ 鉄板に②を並べ、残った**万能調味液**は上にかける。
- ④ コンビモード210～220℃：蒸気量30%：5～6分加熱する。(芯温85℃、1分以上)



☆里芋とこんにゃくのみそ煮☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1人前	備考
里芋(冷凍)	50g	
こんにゃく	30g	
万能調味液(みそ)	17g	約 14cc
いんげん	3g	

<作り方>

- ① こんにゃくは5mm幅に切り、スチームで10分加熱する。いんげんは茹で、斜めに切る。
- ② 深ホテルパンに里芋(冷凍)、こんにゃく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%：35分加熱する。





万能調味液 (みそ)

☆豚肉とキャベツのみそ炒め☆ (1/1 ホテルパン：約20人前)

商品名	1人前	備考
キャベツ	35g	
豚肉 (ロース・冷凍)	30g	1/2枚
長ねぎ	15g	
ピーマン	15g	
生しいたけ	15g	
にんにく	1g	
サラダ油	1g	
万能調味液 (みそ)	30g	約25cc
豆板醤	1g	

<作り方>

- ① 野菜、豚肉は適当な大きさに切る。
- ② 深ホテルパンに野菜、サラダ油を入れ、混ぜ合わせ、上から豚肉を重ねないように並べる。
- ③ コンビモード 200℃：蒸気量 30%：7分加熱する。
- ④ お鍋に**万能調味液**、豆板醤を入れ、ひと煮たちさせたら、加熱後の④に入れ、全体を混ぜ合わせる。



☆ごぼうのみそ炒め☆ (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)	50g	
人参	20g	
ごま油	1.5g	
刻み赤唐辛子 (乾燥)	0.03g	
万能調味液 (みそ)	23g	約19cc

<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。



☆根菜のみそ煮☆ (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 (みそ)	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。



☆さわらのみそ焼き☆ (1/1 ホテルパン：約20～25人前)

商品名	1人前	備考
さわら (冷凍)	60g	1切
万能調味液 (みそ)	12g	約10cc

<作り方>

- ① さわら (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 210～230℃：蒸気量 30%：7～8分加熱する。(芯温瞬時 85℃、1分以上)



☆大根と厚揚げのみそ煮☆ (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 (みそ)	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。





万能調味液 (みそ)

☆豚肉とねぎのみそ煮込み☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1人前	備考
鶏肉	75g	
長ねぎ	40g	
人参	15g	
万能調味液 (みそ)	25g	約 21cc
酒	2.5g	
醤油	2.5g	
小麦粉	適量	
万能ねぎ	適量	

<作り方>

- ① 鶏肉は適当な大きさに切り、小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで表面をきつね色になるまで焼く。長ねぎは斜め切りにする。人参は短冊切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 万能調味液、酒、醤油を混ぜ合わせる。
- ③ 深ホテルパンに食材、②を入れ、上蓋をし、コンビモード 130～150℃：蒸気量 100%：30分加熱する。



☆厚揚げのねぎみそ焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1人前	備考
厚揚げ	100g	
万能調味液 (みそ)	15g	約 13cc
長ねぎ	10g	

<作り方>

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。長ねぎは少し粗めに刻む。
- ② 万能調味液、長ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ 鉄板に厚揚げを並べ、②を上にもる。
- ④ コンビモード 210～230℃：蒸気量 30%：7～8分加熱する。(芯温瞬時 85℃、1分以上)



☆厚揚げのごまみそ焼き☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1人前	備考
厚揚げ	100g	
万能調味液 (みそ)	15g	約 13cc
ねりごま (白)	1.5g	
万能ねぎ	適量	

<作り方>

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。長ねぎは少し粗めに刻む。
- ② 万能調味液、ねりごまを混ぜ合わせる。
- ③ 鉄板に厚揚げを並べ、②を上にもる。コンビモード 210～230℃：蒸気量 30%：7～8分加熱する。(芯温 85℃、1分以上)



☆ほうれん草のごま和え☆ (1/1 ホテルパン：約 20 人前)

商品名	1人前	備考
ほうれん草 (冷凍)	50g	
万能調味液 (みそ)	10g	
すりごま (白)	1g	
醤油	0.9g	

<作り方>

- ① ほうれん草はスチームで2分加熱をし、加熱後、粗熱をとり、水気を切る。
- ② 万能調味液、すりごま、醤油を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を混ぜ合わせる。



☆秋さけのみそバター醤油焼き☆ (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 (みそ)	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)





万能調味液 (みそ)

☆鶏肉と野菜のみそ炒め☆ (1/1 ホテルパン：約20人前)

商品名	1人前	備考
鶏肉(もも)	30g	
赤ピーマン	20g	
人参	20g	
玉ねぎ	20g	
いんげん	10g	
にんにく	1g	
サラダ油	1g	
万能調味液(みそ)	30g	約25cc
豆板醤	1g	

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、赤ピーマンは4mm幅に切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは1/3~1/4に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 深ホテルパンに野菜、サラダ油を入れ、混ぜ合わせ、上に鶏肉を置く。
- ③ コンビモード 200℃：蒸気量 30%：7~8分加熱する。
- ④ お鍋に万能調味液、豆板醤を入れ、ひと煮たちさせたら、加熱後の③に入れ、全体を混ぜ合わせる。



☆ゴーヤのみそチャンプルー☆ (1/1 ホテルパン：約20人前)

商品名	1人前	備考
豚肉(バラ)	40g	
ゴーヤ	25g	
玉ねぎ	15g	
にんにく	0.8g	
ごま油	0.8g	
油	1.5g	
卵	20g	
塩こしょう	0.03g	
万能調味液(みそ)	20g	約17cc
酒	2g	
濃口醤油	2g	

<作り方>

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り、5mm幅に切り、塩(分量外：1.5g)をふって軽くもみ、10分間ほど置き、水洗いし、水気を切る。玉ねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 深ホテルパンに野菜、ごま油を入れ、混ぜ合わせ、上に豚肉を重ねないように並べる。
- ③ コンビモード 200℃：蒸気量 30%：7分加熱する。
- ④ フライパンに油を入れ、塩こしょうで味付けをした卵を流し入れ、卵がふくらんできたら、ざっと混ぜて取り出す。
- ⑤ お鍋に万能調味液、酒、濃口醤油を入れ、ひと煮たちさせる。
- ⑥ 加熱後の③に④、⑤を加え、全体を混ぜ合わせる。



☆夏野菜のみそ焼き☆ (1/1 ホテルパン：約10人前)

商品名	1人前	備考
ズッキーニ	40g	
かぼちゃ	30g	
みょうが	15g	1個
ごま油	2.5g	
万能調味液(みそ)	17g	約14cc
ごま(黒)	0.8g	

<作り方>

- ① ズッキーニは7mm幅に切り、かぼちゃは丸ごとスチコンで加熱(スチーム：100℃：蒸気量 100%：3分)後、5mm幅に切る。みょうがは縦半分にする。
- ② 浅ホテルパンに野菜を並べ、ごま油を薄くぬり、コンビモード 200℃：蒸気量 30%：5分加熱する。
- ③ 万能調味液をぬり、2~3分加熱する。
- ④ ごま(黒)を表面にふる。



☆太刀魚のみそ焼き☆ (1/1 ホテルパン：約20人前)

商品名	1人前	備考
太刀魚(冷凍)	60g	1切
万能調味液(みそ)	12g	約10cc
ごま(白)	0.16g	

<作り方>

- ① 太刀魚(冷凍)を万能調味液で1時間、冷蔵庫で漬け込む。
- ② 鉄板に①を並べ、残った万能調味液は上にかけて、ごま(白)を表面にふる。
- ③ コンビモード 210~220℃：蒸気量 30%：8~9分加熱する。(芯温瞬時 85℃、1分以上)

