

煮物つゆ

淡色

使用レシピ

★切干大根★

だしのうま味がたっぷりしみこんだ切干大根です。



1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
材料名	数量(g)	備考
切干大根(乾燥)	240	水戻し後 1200g
人参	400	3本
油揚げ	140	5枚
ちくわ	140	
煮物つゆ(濃色)	400	約 320cc
水	800	
さやいんげん	100	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 2

作り方		使用機器	設定
下準備	① 切干大根は約1時間、水で戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。人参は4cmの千切りにする。油揚げ、ちくわは短冊切りにする。さやいんげんは茹で、斜め切りにする。煮物つゆは、水で希釈する。		
	② ホテルパンに水戻しした切干大根、人参、油揚げ、ちくわを入れ、希釈した煮物つゆの3/4量をかけ、全体を混ぜ合わせる。上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した料理調味液を上からかけ、抑えるようにしてなじませる。		
加熱	③ 上蓋をして、スチームコンベクションオーブンで加熱する。加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。 ※ ホテルパン内で15分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 35分
提供	④ ③とさやいんげんを器に盛り、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
切干大根	67kcal	1.9g	0.6g	13.2g	450mg	320mg	41mg	58mg	1.0mg	1.1g

煮物つゆ 淡色

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>★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(淡色)	340	約270cc
		水	730	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：2.2</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。 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。 ※ ホテルパン内で15分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 20~25分	
提供	⑥ かぼちゃを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		⑤	

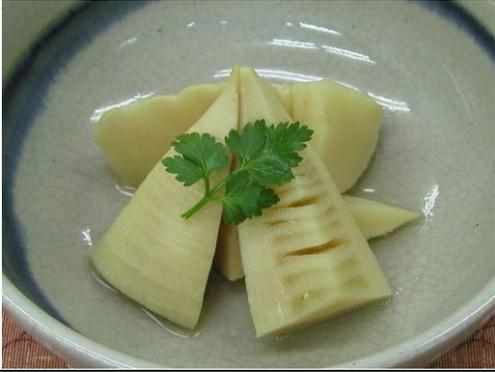
※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【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	84kcal	1.5g	0.2g	18.8g	368mg	307mg	36mg	10mg	0.3mg	0.9g

煮物つゆ 淡色

使用レシピ

★たけのこの土佐煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだたけのこの煮物です。		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
	たけのこ (水煮)	2000	中4本	
	煮物つゆ (淡色)	400	約310cc	
	水	800		
		【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① たけのこ (水煮) は水で洗い、食べやすい大きさに切る。 煮物つゆは水で希釈する。			
	② ホテルパンにたけのこを並べる。 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。 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。 ※ ホテルパン内で15分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25~30分	
提供	⑥ たけのこを器に盛り、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
たけのこ	44kcal	2.0g	0.1g	9.0g	415mg	74mg	33mg	12mg	0.2mg	1.1g

煮物つゆ 淡色

使用レシピ

★キャベツのさっぱり和え★

ツナとほどよい酸味のキャベツのさっぱり和えです。



1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
材料名	数量(g)	備考
キャベツ	1000	中1個
まぐろ水煮	250	
人参	150	中1本
煮物つゆ(淡色)	100	約80cc
酢	50	1/4カップ

【希釈の比率(g)】
調味液：酢=2：1

	作り方	使用機器	設定
下準備	① キャベツは1cm幅の短冊切りにする。 人参は細切りにする。 ② キャベツ、人参を穴あきホテルパンに並べ、スチームで下処理をし、水気を切る。 ③ 煮物つゆは鍋でひと煮立ちさせ、粗熱をとり、酢を加え混ぜる。	スチコン	スチーム:100°C:蒸気:100% キャベツ、人参...3分
調味	④ ③にキャベツ、人参、まぐろ水煮を加えてよく混ぜる。		
提供	⑤ ④を器に盛り、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
キャベツ	52kcal	5.4g	0.3g	7.5g	278mg	224mg	58mg	32mg	0.4mg	0.7g

煮物つゆ

淡色

使用レシピ

★高野豆腐の含め煮★

煮汁をたっぷりと含んだ、のどごしのよい一品です。



1/1 ホテルパン1枚分	約15人前	
材料名	数量(g)	備考
高野豆腐(乾燥)	300	15個
煮物つゆ(淡色)	300	約230cc
砂糖	15	
水	750	
さやいんげん	50	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 2.5

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 高野豆腐は約50℃のたっぷりの湯に浸して戻す。十分に膨れたら1つずつ手にとり両手のひらで挟んでスポンジを押す要領で軽く水気を絞る。 さやいんげんは茹で、幅3cmに切る。煮物つゆは水で希釈し、砂糖を加え、よく混ぜる。 ② ホテルパンに高野豆腐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。 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。 ※ ホテルパン内で15分以上置くと味がよくしみ込みおいしくいただけます。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 15分
提供	⑥ 高野豆腐を器に盛り、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
高野豆腐	165kcal	11.2g	7.0g	12.9g	738mg	60mg	204mg	143mg	1.5mg	1.9g