

煮物つゆ

濃色

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>★肉じゃが★ だしのうま味をたっぷりしみこんだおいしい肉じゃがです。</p> 	じゃがいも	1000	6~7個	
	たまねぎ	450	2個	
	人参	300	2本	
	しらたき	250	1玉	
	牛バラ肉(薄切り)	300		
	油	15		
	煮物つゆ(濃色)	450	約350cc	
	水	750		
	絹さや	50		
		【希釈の比率(g)】 調味液：水=3：5		
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% じゃがいも、人参…10分 絹さや、たまねぎ…3~5分	
	②		  	
	③			
④				
加熱	⑤	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 20~25分	
	⑥			
提供	⑦			

※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
肉じゃが	93kcal	2.4g	3.2g	13.2g	394mg	214mg	43mg	13mg	0.4mg	1.0g

煮物つゆ

濃色

★五目炊き込みご飯★

だしが効いてほんのり甘い、おいしい五目炊き込みご飯です。



1/1 ホテルパン1枚分	約15人前	
材料名	数量(g)	備考
米	1200	8合 (1140cc)
水	1570	
鶏もも肉	380	
ごぼう	150	中 3/4 本
人参	150	中 1 本
干しいたけ	25	中 5 個
ごま油	15	
煮物つゆ (濃色)	230	約 180 cc
絹さや	70	

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 米は洗い、ザルに上げておき(1~2分)、ホテルパンに米と分量の水を入れ、30分以上浸漬させる。 ② 鶏肉は1.5cm角に切る。ごぼうはさがき又は細切りにして、酢水に約15分浸ける。人参は細切りにする。干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。絹さやは茹で、斜めに切る。 ③ フライパンを熱してごま油を入れ、鶏肉を炒めたら、野菜をしんなりするまで炒める。 ④ ①に煮物つゆを加え軽く混ぜ、上から③を加える。		④
加熱	⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑥ 加熱後、上蓋をしたまま10分間蒸らし、しゃもじで底からサックリと混ぜる。	スチコン	コンビ：200℃：蒸気100% 25分
提供	⑦ 器に盛り、絹さやを添え、提供する。 ※右記写真は1/2ホテルパンの分量です。		⑥

※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
五目	155kcal	5.1g	2.1g	27.8g	192mg	109mg	58mg	6g	0.4mg	0.5g

煮物つゆ

濃色

クックサーブ

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
<p>★ひじきの五目煮★ だしのきいたふっくらおいしいひじきの煮物です。</p> 		大豆(ゆで)	600	
		人参	200	1本
		油揚げ	160	5枚
		乾燥ひじき	70	
		干し椎茸	20	1~2個
		ごま油	10	
		煮物つゆ(濃色)	400	約310cc
		水	800	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：2</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① ひじきは洗い、鍋に入れ、たっぷり水を加えて火にかけ、沸騰したらざるにあげ水気を切る。 人参は細切りにする。 油揚げは油抜きし、5mm幅に切る。 干し椎茸は水戻し後、2mm幅に切る。 煮物つゆは水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに①を並べ、ごま油を全体に混ぜ合わせる。</p> <p>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。</p>			
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>※ 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。</p> <p>⑥ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>	<p>スチコン</p>	<p>コンビ：130℃：蒸気100% 25分</p>	
	<p>提供</p>		<p>⑤</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
ひじき	130kcal	6.6g	5.4g	14.5g	593mg	364mg	88mg	85mg	2.5mg	1.5g

煮物つゆ 濃色



使用レシピ

★小松菜と油揚げの煮浸し★ だしのうま味がたっぷりしみこんだ 小松菜と油揚げの煮浸しです。		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
	小松菜(冷凍)	1500		
	油揚げ	150	5枚	
	ちりめんじゃこ	60		
	煮物つゆ(濃色)	230	約180cc	
	水	460		
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 2 </div>				
下準備	作り方	使用機器	設定	
	① 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンに小松菜(冷凍)、油揚げ、ちりめんじゃこを入れ、希釈した煮物つゆを上からかける。			
	③ 上蓋をして、スチームコンベクションオープンで加熱する。 ④ 加熱後、全体を混ぜ合わせる。	スチコン	コンビ : 130°C : 蒸気 : 100% 8分	
	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
小松菜	60kcal	3.6g	2.2g	6.6g	371mg	127mg	74mg	126mg	1.7mg	0.9g

煮物つゆ

濃色

使用レシピ

★筑前煮★

素材をいかしたおいしい筑前煮ができます。根菜類がたっぷりの摂れる1品です。



1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	仕上がり約3500g
材料名	数量(g)	備考
ごぼう	300	冷凍野菜ミックス 2000g
人参	350	
たけのこ	300	
さといも	600	
しいたけ	150	
れんこん	300	}
鶏肉	350	
油	15	}
煮物つゆ(濃色)	420	
水	930	
絹さや	50	
【希釈の比率 (g)】 調味液：水=1：2.2		

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、油で炒めておく。 絹さやは茹で、斜めに切る。 煮物つゆは水で希釈する。 ② ホテルパンに冷凍野菜ミックス、①の鶏肉を重ねるように並べる。 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。		③
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% 35分(里芋：芯温90℃以上)
提供	⑥ 器に盛り、絹さやを添え、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
筑前煮	75kcal	3.1g	1.8g	11.8g	358mg	214mg	54mg	15mg	0.4mg	0.9g