

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加



クックサーブ

# 煮魚用調味液

みそ煮用

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	仕上がり約2000g
		材料名	数量(g)	備考
<p>★さばのみそ煮★ しょうが風味のきいたおいしいみそ煮です。</p> 	さば	1600	30切	
	酒 生姜 煮魚用調味液(みそ煮用)	30~45 20~30 600	約500cc	
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は薄切りにする。</p> <p>② ホテルパンに煮魚用調味液を薄く敷き、①のさばの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。</p> <p>③ 煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、全体に絡め、生姜を加え、上からクッキングペーパーを敷き、残りの煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>		<p>②</p>  <p>③</p> 	
	<p>加熱</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魚用調味液をさばの表面にかける。</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>スチコン</p>	<p>コンビ：130℃：蒸気100% 生または全解凍…20~30分 冷凍…30~40分</p>
<p>提供</p>	<p>⑥ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</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
さば	285kcal	13.0g	19.3g	11.0g	519mg	279mg	165mg	9mg	0.8mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



みそ煮用

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>★さばのネギみそ焼き★ 長ねぎとみそが香ばしく、食欲をそそる一品です。</p> 	さば	1200	20切	
	長ねぎ	160	1.5本	
	生姜	30		
	酒	25~30		
	煮魚用調味液(みそ煮用)	240	約200cc	
作り方		使用機器	設定	
下準備	① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 長ねぎ、生姜はみじん切りにする。		④	
	② 煮魚用調味液にみじん切りにした長ねぎ、生姜を加え、混ぜる。			
③ バットにさばと②を入れ、よくなじませ、1時間以上漬け込んでおく。 ※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。 ※ 3時間以上漬け込むと更に味がしみ込みおいしくなります。				
④ 焼く直前に煮魚用調味液をよく絡め、焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、さばの間隔をあけて並べ、上に残りの煮魚用調味液をかける。				
加熱	⑤ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	ホット：230℃：蒸気0% 5分(芯温75℃, 1分間以上)	⑤
提供	⑥ さばを器に盛り、提供する。			
※右記写真は9人前の分量です。				

※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
さば	271kcal	13.1g	19.7g	7.0g	319mg	281mg	165mg	11mg	0.8mg	0.2g

株式会社 マルハチ村松

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加



クックサーブ

# 煮魚用調味液

みそ煮用

使用レシピ

★豚肉とキャベツのみそ炒め★		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	仕上がり約2500g
野菜のシャキシャキ感を残し、ピリっとくる辛さがさらに食欲をそそります。 		材料名	数量(g)	備考
		キャベツ	750	
豚肉(バラ)	300			
長ねぎ	350	3.5本		
ピーマン	250	8個		
生しいたけ	250	12~13個		
にんにく	20			
油	35			
煮魚用調味液(みそ煮用)	500	約420cc		
豆板醤	20			

  

下準備	作り方	使用機器	設定
下準備	① キャベツは4cm角に切る。 豚肉は一口大に切る。 長ねぎは斜めにぶつ切りにする。 ピーマンは4つ割にし、斜めに切る。 生しいたけは石づきを切り落とし、1cm幅に切る。 にんにくは薄切りにする。	スチコン	② 
	② ホテルパンに野菜を入れ、油を上からかけ全体を軽く混ぜたら、上から肉を重ねるように並べる。 ③ 別の容器で、煮魚用調味液に豆板醤を加え混ぜる。		② 
加熱	④ スチームコンベクションオープンで加熱する。③には蓋をして、一緒に加熱する。 ※ ③は鍋でひと煮立ちさせても良い。 ⑤ 加熱後、ホテルパンの中に加熱した③を入れ、混ぜ合わせる。		コンビ：200℃：蒸気30% 7分(芯温75℃,1分間以上) 調味液…5分
提供	⑥ 器に盛り、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
豚肉	121kcal	5.6g	5.8g	11.2g	390mg	225mg	70mg	21mg	0.3mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加



クックサーブ

# 煮魚用調味液

みそ煮用

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>★さわらのみそ焼き★ おいしいさわらのみそ焼きです。</p> 	さわら	1200	20切	
	酒	25~30		
	煮魚用調味液(みそ煮用)	240	約200cc	
作り方		使用機器	設定	
下準備	<p>① さわらに酒をまぶす。 ② バットにさわらと煮魚用調味液を入れ、よくなじませ、1時間以上漬け込んでおく。 ※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。 ※ 3時間以上漬け込むと更に味がしみ込みおいしくなります。 ③ 焼く直前に煮魚用調味液をよく絡め、焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、さわらの間隔をあけて並べ、上に残りの煮魚用調味液をかける。</p>			
	加熱	④ スチームコンベクションオープンで加熱する。	スチコン	コンビ：210℃：蒸気40% 5~6分(芯温75℃, 1分以上)
提供	⑤ さわらを器に盛り、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
さわら	180kcal	17.0g	8.2g	6.7g	331mg	431mg	190mg	13mg	0.7mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加



クックサーブ

# 煮魚用調味液

みそ煮用

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約15人前	仕上がり約1000g
		材料名	数量(g)	備考
<p>★ほうれん草の胡麻和え★ ほどよいみそ風味のほうれん草の胡麻和えです。</p> 		ほうれん草（冷凍）	1000	
		煮魚用調味液（みそ煮用）	200	約170cc
		すりごま（白）	20	
		醤油	18	大さじ1
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p> <p>調味</p> <p>提供</p>	① ほうれん草（冷凍）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。	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% ほうれん草・・・2分	
	② 煮魚用調味液にすりごま、醤油を加え、混ぜる。			
	③ ②にほうれん草を加え混ぜる。			
	④ ③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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
ゆでほうれん草	60kcal	3.7g	1.3g	9.4g	455mg	237mg	127mg	63mg	1.6mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松