



めんつゆ レシピ



ギュッと香味製法

だし素材を高圧抽出することで
濃いうま味と華やかな香りを
ギュッと閉じ込めた独自製法

めんつゆレシピ 目次



つゆ

かけつゆ	3
つけつゆ	3
天つゆ	3



煮物

肉じゃが	4
筑前煮	4
かぼちゃの煮物	4
大根のそぼろ煮	5
なすの煮浸し	5
里芋のみたらしあんかけ	5
豆腐の和風あんかけ	6
白身魚の煮付け	6
おでん	6



卵料理

かに玉(中華あんかけ)	7
茶碗蒸し	7



ご飯

親子丼	7
カツ丼	8
牛丼	8
五目ご飯	8



麺類

焼きうどん	9
和風パスタ	9
冷やし中華	9



汁物

けんちん汁	10
中華スープ	10



副菜

ほうれん草のごま和え	10
白菜ときゅうりの浅漬け	11

【スチコン調理】

筑前煮	11
かぼちゃの煮物	11

【かけつゆ】

材料名(1人前)	数量(g)
めんつゆ	35
お湯	210

【作り方】

① めんつゆとお湯を混ぜ合わせる。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
かけつゆ	40kcal	2.5g	0g	6.8g	4.2g

【つけつゆ】

材料名(1人前)	数量(g)
めんつゆ	20
水	60

【作り方】

① めんつゆと水を混ぜ合わせる。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
つけつゆ	23kcal	1.4g	0g	3.9g	2.4g

【天つゆ】

材料名(1人前)	数量(g)
めんつゆ	7.5
水	52.5

【作り方】

- ① 鍋にめんつゆと水を入れ混ぜ合わせる。
- ② 鍋を火にかけひと煮立ちさせる。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
天つゆ	9kcal	0.5g	0g	1.5g	0.9g



めんつゆ

【肉じゃが】

材料名(1人前)	数量(g)
じゃがいも	60
玉ねぎ	30
人参	20
しらたき	20
牛こま切肉	20
絹さや	2
油	2
めんつゆ	15
水	90

【作り方】

- ① じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② しらたき、絹さやは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、牛こま切肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ **めんつゆ**、水を加えてひと煮立ちしたら、しらたきを加える。
- ⑤ 落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、絹さやを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
肉じゃが	149kcal	6.3g	5.6g	18.5g	1.8g

【筑前煮】

材料名(1人前)	数量(g)
鶏肉	30
里芋	20
れんこん	20
人参	15
たけのこ	15
ごぼう	15
しいたけ	10
絹さや	2
油	3
めんつゆ	9
水	54
砂糖	0.5

【作り方】

- ① 鶏肉、里芋、れんこん、人参、たけのこ、ごぼう、しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉、里芋、れんこん、人参、たけのこ、ごぼう、しいたけを炒める。
- ④ **めんつゆ**、水、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

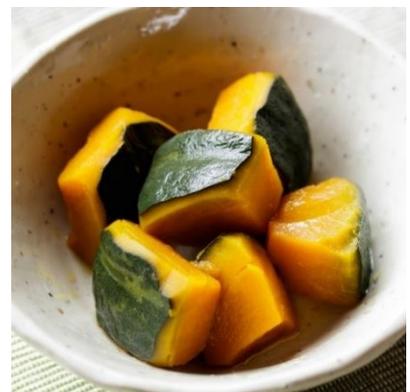
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
筑前煮	166kcal	7.9g	8.9g	13.7g	1.1g

【かぼちゃの煮物】

材料名(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	75
めんつゆ	7
水	56

【作り方】

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃ、**めんつゆ**、水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
かぼちゃの煮物	45kcal	1.7g	0.1g	9.5g	0.8g



めんつゆ

【大根のそぼろ煮】

材料名(1人前)	数量(g)
大根	30
豚ひき肉	9
青ねぎ	0.3
ごま油	1
めんつゆ	4
水	24
片栗粉	0.4
しょうが汁	0.1

【作り方】

- ① 大根を食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、大根、豚ひき肉を軽く炒める。
- ③ めんつゆ、水、しょうが汁を加えてよく混ぜ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 片栗粉を加え、とろみが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
大根のそぼろ煮	42kcal	2.0g	2.6g	2.4g	0.5g

【なすの煮浸し】

材料名(1人前)	数量(g)
なす	40
大根おろし	7
おろししょうが	0.4
油	0.8
めんつゆ	4
水	24
砂糖	0.4
しょうが汁	0.2

【作り方】

- ① なすを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、なすを軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ めんつゆ、砂糖、しょうが汁、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、大根おろし、おろししょうがを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
なすの煮浸し	25kcal	0.8g	0.9g	3.8g	0.5g

【里芋のみたらしあんかけ】

材料名(1人前)	数量(g)
里芋	60
めんつゆ	6
水	15
砂糖	6
片栗粉	1

【作り方】

- ① 里芋を食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 鍋にめんつゆ、水、砂糖、片栗粉を入れて熱し、とろみが出るまでよく混ぜて餡を作る。
- ③ 器に里芋を盛り、餡をかける。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
里芋のみたらしあんかけ	69kcal	1.3g	0.1g	16.0g	0.7g

【豆腐の和風あんかけ】

材料名(1人前)	数量(g)
木綿豆腐	80
小麦粉	15
大根おろし	8
青ねぎ	0.3
油	10
めんつゆ	8
水	50
片栗粉	2
しょうが汁	0.2

【作り方】

- ① 青ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋にめんつゆ、水、片栗粉、しょうが汁を入れて熱し、とろみが出るまでよく混ぜて餡を作る。
- ③ 水気を切った木綿豆腐を食べやすい大きさに切り、表面に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、木綿豆腐を揚げる。
- ⑤ 器に盛り、餡をかけて大根おろし、青ねぎを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
豆腐の和風あんかけ	230kcal	7.5g	14.2g	16.4g	1.0g

【白身魚の煮付け】

材料名(1人前)	数量(g)
白身魚(切り身)	60
しょうが	2
めんつゆ	15
水	105
酒	5
砂糖	2

【作り方】

- ① しょうがを千切りにする。
- ② 鍋にめんつゆ、水、酒、砂糖、しょうがを入れ、軽くひと煮立ちさせる。
- ③ 白身魚を加えて煮る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
白身魚の煮付け	77kcal	11.3g	0.4g	5.3g	2.0g

【おでん】

材料名(1人前)	数量(g)
大根	75
卵	40
さつま揚げ	40
ごぼう巻き	30
ちくわ	25
こんにやく	20
昆布	3
めんつゆ	20
水	180

【作り方】

- ① 大根、さつま揚げ、ごぼう巻き、ちくわ、こんにやくは食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は茹でて殻をむき、昆布は戻しておく。
- ③ 鍋にめんつゆ、水を入れ、具材を加えて煮る。

※ その他、具材はお好みのものを加えてください。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
おでん	231kcal	18.0g	7.4g	23.3g	4.5g

【かに玉(中華あんかけ)】

材料名(1人前)	数量(g)
溶き卵	60
紅ずわいがに かにフレーク	5
グリーンピース(ゆで)	3
ごま油	8
めんつゆ	4
水	25
酢	1
片栗粉	1

【作り方】

- 鍋にめんつゆ、水、酢、片栗粉を入れて熱し、とろみが出るまでよく混ぜて餡を作る。
- ボウルに溶き卵、紅ずわいがに かにフレークを入れて軽く混ぜる。
- フライパンにごま油を入れて熱し、卵を焼く。
- 器に盛り、餡をかけてグリーンピースを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
かに玉(中華あんかけ)	180kcal	8.8g	14.3g	2.4g	0.8g

【茶碗蒸し】

材料名(1人前)	数量(g)
溶き卵	40
鶏もも肉	20
たけのこ(水煮)	8
かまぼこ	6
しいたけ	5
みつば	3
醤油	1
めんつゆ	9.5
水	114

【作り方】

- 溶き卵、めんつゆ、水を混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、軽く醤油をふっておく。
- たけのこ、しいたけ、かまぼこは食べやすい大きさに切る。
- 器に鶏もも肉、たけのこ、かまぼこ、しいたけを入れ、①を静かに注ぎ、みつばを乗せる。
- 蒸し器で蒸す。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
茶碗蒸し	132kcal	10.3g	8.0g	3.4g	1.6g

【親子丼】

材料名(1人前)	数量(g)
ご飯	200
溶き卵	60
鶏もも肉	50
玉ねぎ	30
みつば	3
めんつゆ	12
水	48

【作り方】

- 鶏もも肉、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 鍋にめんつゆ、水、鶏もも肉、玉ねぎを入れて煮る。
- 鶏もも肉に火が通ったら、溶き卵を流し入れ、みつばを入れて蓋をする。
- 器にご飯を盛り、③を盛る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
親子丼	579kcal	24.3g	16.4g	77.5g	1.7g

【カツ丼】

材料名(1人前)	数量(g)
ご飯	200
溶き卵	60
とんかつ(豚もも肉 40g)	1枚
玉ねぎ	30
みつば	3
めんつゆ	12
水	48

【作り方】

- ① 玉ねぎをくし形切りにし、とんかつは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にめんつゆ、水、玉ねぎ、とんかつを入れて煮る。
- ③ 煮立ったら溶き卵を流し入れ、みつばを入れて蓋をする。
- ④ 器にご飯を盛り、③を盛る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
カツ丼	632kcal	24.4g	21.2g	81.4g	1.8g

【牛丼】

材料名(1人前)	数量(g)
ご飯	180
牛薄切り肉	80
玉ねぎ	25
紅しょうが	3
めんつゆ	12
水	48

【作り方】

- ① 牛薄切り肉、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にめんつゆ、水、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら牛薄切り肉を入れる。
- ④ 牛肉に火が通ったら、器にご飯を盛り、③、紅しょうがを盛る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
牛丼	600kcal	20.5g	23.7g	70.0g	1.8g

【五目ご飯】

材料名(1人前)	数量(g)
精白米	80
鶏もも肉	20
こんにゃく	10
人参	10
しいたけ	5
油揚げ	5
絹さや	2
めんつゆ	10
水	100

【作り方】

- ① 鶏もも肉、こんにゃく、人参、しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ③ 絹さやは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 研いだ米、鶏もも肉、こんにゃく、人参、しいたけ、油揚げ、めんつゆ、水を混ぜ合わせ炊く。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
五目ご飯	217kcal	8.2g	5.3g	32.4g	1.2g



めんつゆ

【焼きうどん】

材料名(1人前)	数量(g)
うどん(ゆで)	110
豚こま切肉	30
キャベツ	30
人参	30
玉ねぎ	30
紅しょうが	3
鰹フレッシュパック	1
ごま油	4
めんつゆ	24

【作り方】

- ① 豚こま切肉、キャベツ、人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚こま切肉、キャベツ、人参、玉ねぎを柔らかくなるまで炒める。
- ③ うどん、めんつゆを加えて軽く炒める。
- ④ 器に盛り、紅しょうが、鰹フレッシュパックを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
焼きうどん	331kcal	10.6g	15.2g	35.4g	3.5g

【和風パスタ】

材料名(1人前)	数量(g)
パスタ(ゆで)	80
まぐろ水煮	35
水菜	25
大根おろし	15
きざみのり	1
ごま油	2
めんつゆ	14

【作り方】

- ① 水菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにパスタ、ごま油を入れてよく絡める。
- ③ まぐろ水煮、水菜、めんつゆを加え、よく混ぜる。
- ④ 器に盛り、大根おろし、きざみのりを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
和風パスタ	218kcal	15.5g	3.0g	31.4g	3.1g

【冷やし中華】

材料名(1人前)	数量(g)
中華麺(乾)	80
きゅうり	30
錦糸卵	30
とりささみ水煮フレーク	20
紅しょうが	3
めんつゆ	45
酢	20
ごま油	2.5
砂糖	3

【作り方】

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にめんつゆ、酢、ごま油、砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて冷ましタレを作る。
- ③ 器に茹でた中華麺、きゅうり、錦糸卵、とりささみ水煮フレーク、紅しょうがを盛り、タレをかける。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
冷やし中華	454kcal	20.4g	7.1g	72.0g	6.7g



めんつゆ

【けんちん汁】

材料名(1人前)	数量(g)
木綿豆腐	30
大根	20
里芋	20
人参	10
ごぼう	5
青ねぎ	0.3
油	1.5
めんつゆ	10
水	140

【作り方】

- ① 木綿豆腐、大根、里芋、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、木綿豆腐、大根、里芋、人参、ごぼうを軽く炒める。
- ④ めんつゆ、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
けんちん汁	74kcal	3.5g	3.0g	8.0g	1.2g

【中華スープ】

材料名(1人前)	数量(g)
溶き卵	25
人参	12
玉ねぎ	12
青ねぎ	0.3
めんつゆ	6
水	150
中華風だし	2
ごま油	0.3
こしょう	0.01

【作り方】

- ① 人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に人参、玉ねぎ、めんつゆ、水、中華風だしを入れ、人参と玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れ、ごま油、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
中華スープ	63kcal	4.0g	3.0g	4.6g	1.3g

【ほうれん草のごま和え】

材料名(1人前)	数量(g)
ほうれん草	40
めんつゆ	3
すりごま	3
砂糖	0.8

【作り方】

- ① ほうれん草を下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにめんつゆ、すりごま、砂糖をよく混ぜ合わせ、ほうれん草と和える。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ほうれん草のごま和え	34kcal	1.9g	1.8g	3.5g	0.4g

【白菜ときゅうりの浅漬け】

材料名(1人前)	数量(g)
白菜	50
きゅうり	20
塩	0.5
めんつゆ	9
水	27
酢	4.5

【作り方】

- ① 白菜、きゅうりを食べやすい大きさに切り、塩を加えて軽くもみ水気を切る。
- ② めんつゆ、水、酢を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ③ 白菜、きゅうりを調味液に漬け、冷蔵庫で1時間おく。
- ④ 調味液を切って器に盛る。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
白菜ときゅうりの浅漬け	21kcal	1.3g	0.1g	4.1g	1.6g

【筑前煮(スチコン調理 ※20人前が1/1ホテルパン目安)】

材料名(1人前)	数量(g)
鶏肉	30
里芋	20
れんこん	20
人参	15
たけのこ	15
ごぼう	15
しいたけ	10
絹さや	2
油	0.8
めんつゆ	10.5
水	60
砂糖	0.6
片栗粉	0.3

【作り方】

- ① 鶏肉、里芋、れんこん、人参、たけのこ、ごぼう、しいたけを食べやすい大きさに切る。鶏肉は油で炒めておく。
- ② 絹さやは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③ めんつゆ、水、砂糖、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ホテルパンに①を並べ、クッキングペーパーを敷き、②を上からかける。
- ⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビ 130℃：蒸気 100%：35分)する。
- ⑥ 器に盛り、絹さやを飾る。



【栄養成分表示 (1人前)】

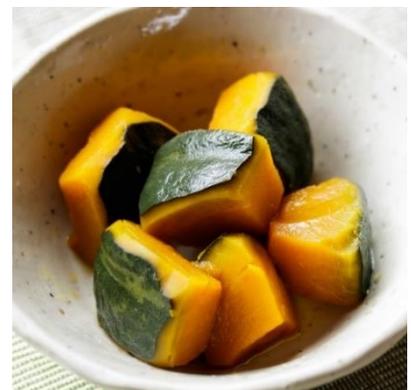
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
筑前煮	148kcal	8.0g	6.7g	14.3g	1.3g

【かぼちゃの煮物(スチコン調理 ※25人前が1/1ホテルパン目安)】

材料名(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	75
めんつゆ	6
水	37

【作り方】

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ② めんつゆ、水を混ぜ合わせる。
- ③ ホテルパンに①を並べ、クッキングペーパーを敷き、②を上からかける。
- ④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビ 130℃：蒸気 100%：20分)する。
- ⑤ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。



【栄養成分表示 (1人前)】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
かぼちゃの煮物	69kcal	2.1g	0.2g	15.0g	0.7g



めんつゆ

シリーズ

【製品特長】

● ギュツと香味製法により、風味豊かなめんつゆです。

だし素材を高圧抽出することで濃いうま味と華やかな香りをギュツと閉じ込めた独自製法「ギュツと香味製法」で抽出しただしを使用し、風味豊かなめんつゆに仕上げました。

● 様々なお料理にご使用いただけます。

めんつゆだけでなく和風料理に幅広くご使用いただけます。



※料理写真はイメージです。

【原材料名】

めんつゆ

しょうゆ（小麦・大豆を含む、国内製造）、砂糖、みりん、食塩、かつお節、かつおエキス、煮干エキス、かつお節エキス / 調味料（アミノ酸等）、酒精、カラメル色素、酸味料

めんつゆ 甘口

しょうゆ（小麦・大豆を含む、国内製造）、砂糖、食塩、果糖ぶどう糖液糖、かつお節、発酵調味料、そうだがかつお節、煮干エキス、かつお節エキス、かつおエキス / 調味料（アミノ酸）、酒精、カラメル色素、酸味料

【使用方法】

- 本品1に対して、水またはお湯を下記割合で薄めてご使用ください。

料理例	つけつゆ	かつ丼・天丼	かけつゆ	煮物	天つゆ	おでん	茶碗蒸し
めんつゆ	1	1	1	1	1	1	1
水またはお湯	3～5	4～5	6～7	6～8	7～9	7～11	12～14
料理例	親子丼	つけつゆ	天つゆ	煮物	かけつゆ	おでん	茶碗蒸し
めんつゆ 甘口	1	1	1	1	1	1	1
水またはお湯	3～4	3～5	5～7	5～7	6～7	7～9	12～14

- めんつゆの他に、天つゆ、煮物等にご使用いただけます。
- その他、和風料理のつゆとして幅広くご使用ください。
- お好みに合わせ醤油・砂糖・みりん等を加えてください。

【賞味期限】

製造日より12か月（開栓前）

【包装形態】

めんつゆ 1.8L×6本／ケース
めんつゆ 甘口 1L×12本／ケース、1.8L×6本／ケース

【本品に含まれるアレルギー】

小麦・大豆（特定原材料等28品目及び魚介類）



栄養成分表示 (100g当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
めんつゆ	115kcal	7.2g	0g	19.5g	11.9g
めんつゆ 甘口	119kcal	4.0g	0g	24.0g	10.6g

この表示値は、目安です。

お問合せ先



株式会社 **マルハチ村松**

商品について、レシピ等詳しくはこちら「給食・外食向け製品」をご覧ください。
<https://www.08m.co.jp/products/>