

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

使用レシピ

		1/1 ホテルパン 1 枚分	約 25 人前	仕上がり約 2000g
		材料名	数量 (g)	備考
<p>★からすがれいの煮付け★                      こんぶだしのきいた、おいしいかれいの煮つけです。</p> 		からすがれい (冷凍)	1600	60g × 25 切
		酒	30~45	
		生姜	20~30	
		万能調味液 (淡口)	600	約 510cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	① からすがれいは酒をまぶして、解凍しておく。 生姜は千切りにする。		②	
	② ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、①のかれいの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。			
加熱	③ 万能調味液の 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、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	⑤
	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。			
提供	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万能調味液をかれいの表面にかける。 ※ 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。			
	⑥ かれいを器に盛り、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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
かれい	94kcal	11.3g	0.7g	8.8g	416mg	212mg	121mg	25mg	0.2mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★赤魚の煮付け★ こんぶだしのきいた、おいしい赤魚の煮つけです。</p> 	赤魚	1600	30 切	
	酒	30~45		
	生姜	20~30		
	万能調味液 (淡口)	600	約 510cc	
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 赤魚は皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は千切りにする。		②	
	② ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、①の赤魚の水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。			
加熱	③ 万能調味液の 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、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30分 冷凍...30~40分	
	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	
提供	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万能調味液を赤魚の表面にかける。			
	※ 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。			
	⑥ 赤魚を器に盛り、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。

## 【栄養成分表示】(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	食塩相当量
赤魚	119kcal	14.3g	0.9g	11.1g	526mg	267mg	153mg	32mg	0.2mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★きんぴらごぼう★ だしの風味豊かなおいしいきんぴらごぼうです。</p> 		ごぼう	1200	中 6 本
		人参	450	中 3 本
		ごま油	36	大さじ 3
		刻み赤唐辛子 (乾燥)	適量	
		万能調味液 (淡口)	560	約 470cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	① ごぼうはさがき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。	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 10 分	
	② ごぼう、人参を穴あきホテルパンに入れ、スチームで下処理をする。 ③ ②のごぼうと人参をホテルパンに入れ、ごま油と唐辛子を全体にからめ、万能調味液を加えて全体を混ぜ合わせる。			
加熱	④ 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。 ⑤ 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% 20 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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
きんぴら	104kcal	1.6g	1.7g	20.2g	437mg	255mg	49mg	31mg	0.5mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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	約550cc
万能調味液(淡口)	660	
水	660	
絹さや	50	
【希釈の比率(g)】 調味液：水=1：1		

	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。 万能調味液は水で希釈する。 ② ホテルパンに冷凍野菜ミックス、①の鶏肉を重ねないように並べる。 ③ 希釈した万能調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した万能調味液を上からかけ、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万能調味液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。		

※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。

### 【栄養成分表示】(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	食塩相当量
筑前煮	86kcal	3.1g	1.8g	14.3g	351mg	220mg	55mg	15mg	0.4mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★豚の角煮★ ジュシーでやわらか～おいしい豚の角煮です。</p> 	豚ばら肉 (塊)	2000	500g × 4 個	
	長ねぎ	350	3.5 本	
	生姜	40~50		
	万能調味液 (淡口)	740	約 620cc	
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① 豚肉は 3~4cm 幅に切り、沸騰した湯で 10 分間茹で、火を止めてそのまま冷まし粗熱が取れたら豚肉を取り出し、弱い流水で、肉の表面についているアクや脂を洗い流す。 長ねぎは斜めに薄切りにする。 生姜は薄切りにする。</p> <p>② ホテルパンに①の豚肉の水気をきって並べ、長ねぎ、生姜を加える。</p> <p>③ 万能調味液の 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの万能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>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万能調味液を豚肉の表面にかける。</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>	スチコン	コンビ : 140℃ : 蒸気 100% 60 分	
	<p>提供</p> <p>⑥ 豚肉を器に盛り、長ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。</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。

【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
豚の角煮	290kcal	9.4g	21.7g	10.7g	428mg	211mg	102mg	7mg	0.5mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★さつまいもの甘煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだ、ほっくり美味しいさつまいもの煮物です。</p> 	さつまいも	1000	4 本	
	万能調味液 (淡口)	250	約 210cc	
	水	250		
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① さつまいもはよく洗って、皮つきのまま厚さ 1cm の輪切りにする。 万能調味液は水で希釈する。			
	② ホテルパンに①のさつまいもを重ねるように並べる。 ③ 希釈した万能調味液の 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した万能調味液を上からかけ、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万能調味液をさつまいもの表面にかける。 ※ 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% 30 分	
提供	⑥ さつまいもを器に盛り、煮汁をかけて提供する。  ※右記写真は 1/2 ホテルパンの分量です。		<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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
サマ仔	120kcal	1.1g	0.1g	27.9g	286mg	333mg	38mg	28mg	0.5mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

使用レシピ

## ★親子丼★

だしが香るふんわりたまごの親子丼です。



1/1 ホテルパン 1 枚分	約 10 人前	
材料名	数量 (g)	備考
鶏もも肉	750	2~3 枚
玉ねぎ	300	中 1.5 個
卵	200	中 4 個
万能調味液 (淡口)	250	約 210cc
ご飯	1800	
三つ葉	適量	

	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る。 玉ねぎは幅 5mm のくし切りにする。 卵はボウルに割り入れて溶いておく。 三つ葉は長さ 3cm に切る。 ② 鶏肉、玉ねぎをホテルパンに入れ、万能調味液を加えて、全体を混ぜ合わせる。		
加熱	③ 上蓋をし、スチームコンベクションオープンで加熱する。 ④ 加熱後、一度ホテルパンを取り出し、溶いた卵をホテルパンの中心から外側へ円を描くように回し入れ、再度、上蓋をし、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 : 130℃ : 蒸気 100% 25 分 卵を加えて…3 分
提供	⑤ ご飯と④を器に盛り、三つ葉を添え、提供する。 ※右記写真は 2/3 ホテルパンの分量です。		④

※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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
親子丼	163kcal	6.0g	4.0g	24.1g	151mg	108mg	72mg	8mg	0.3mg	0.4g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★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		
	万能調味液 (淡口)	550	約 460cc	
水	550			
		【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1		
下準備	作り方	使用機器	設定	
	<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。 万能調味液は水で希釈する。</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 希釈した万能調味液の 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万能調味液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>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25 分	<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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
ひじき	141kcal	6.9g	5.5g	15.1g	482mg	380mg	89mg	91mg	2.8mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★大根と厚揚げの煮物★ だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしい大根と厚揚げの煮物です。</p> 		大根	1000	中 1 本
		厚揚げ	800	4 枚
		万能調味液 (淡口)	480	約 400cc
		水	480	
		<p>【希釈の比率 (g)】 調味液 : 水 = 1 : 1</p>		
作り方		使用機器	設定	
<p>下準備</p>	<p>① 大根は厚さ 1.5 cm の半月切りにし、スチームで下処理をしておく。 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。 万能調味液は水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに大根、厚揚げを重ねないように並べる。</p> <p>③ 希釈した万能調味液の 3/4 量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した万能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>	スチコン	スチーム : 100℃ : 蒸気 100% 30 分	
	<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万能調味液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>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25 分	
	<p>⑥ 大根、厚揚げを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>			
<p>加熱</p>				
<p>提供</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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
大根	83kcal	3.6g	3.3g	8.9g	303mg	139mg	57mg	79mg	0.9mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★メルルーサの煮付け★                      こんぶだしのきいた、おいしいメルルーサの煮付けです。</p> 		メルルーサ	1600	30 切
		酒	30~45	
		生姜	20~30	
		万能調味液 (淡口)	600	約 510cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	メルルーサは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。生姜は千切りにする。		
	②	ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、①のメルルーサの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。		
加熱	③	万能調味液の 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、残りの万能調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		
	④	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	
提供	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万能調味液をメルルーサの表面にかける。		
	⑥	※ 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。 メルルーサを器に盛り、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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
メルルーサ	82kcal	12.2g	0.4g	5.6g	323mg	245mg	112mg	9mg	0.2mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★ホキの煮付け★ こんぶだしのきいた、おいしいホキの煮つけです。</p> 	ホキ	1600	30 切	
	酒	30~45		
	生姜	20~30		
	万能調味液 (淡口)	600	約 510cc	
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生または全解凍...20~30 分 冷凍...30~40 分	
	②			
③				
④				
⑤				
⑥				
加熱	④			
	⑤			
提供	※			
	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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
ホキ	87kcal	12.2g	0.9g	5.6g	337mg	252mg	119mg	15mg	0.3mg	0.9g

株式会社 マルハチ村松

# 万能調味液 (淡口)

スチコン

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>★スケソウダラの煮付け★                      こんぶだしのきいた、おいしいスケソウダラの煮つけです。</p> 		スケソウダラ (冷凍)	1600	
		酒	30~45	
		生姜	20~30	
		万能調味液 (淡口)	600	約 500cc
作り方		使用機器	設定	
下準備	① スケソウダラに酒をまぶす。 生姜は千切りにする。			
	② ホテルパンに万能調味液を薄く敷き、 ①のスケソウダラの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。 ③ 万能調味液の 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、残りの万能調味液を上からかけ、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万能調味液をスケソウダラ表面にかける。 ※ 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 スケソウダラを器に盛り、煮汁をかけて提供する。 ※ 右記写真は 1/2 ホテルパンの分量です。			

※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。

## 【栄養成分表示】 (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	食塩相当量
スケソウダラ	83kcal	13.0g	0.1g	5.6g	316mg	266mg	30mg	196mg	0.3mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松