

うま味調味料・着色料無添加

料理調味液

濃色

淡色

18ℓ

お鍋



使用レシピ


★かれいの煮つけ★

こんぶだしのきいた、おいしいかれいの煮つけです。



材料名	数量(g)	備考
かれい	600	10切
酒	10~15	
生姜	10	
料理調味液 (淡色)	70	約 55cc
料理調味液 (濃色)	35	約 30cc
みりん	13	
砂糖	8	
水	210	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 2

下準備	作り方	使用機器	設定
	① かれいは酒をまぶす。 生姜は千切りにする。		
加熱	② お鍋に料理調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。 ③ かれいの皮側を上にして重ならないように並べ、落しぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。	なべ	弱火～中火 20～30分 ③ 
提供	④ かれいを器に盛り、生姜を添え、煮汁をかけて提供する。 ※右記写真は10人前の分量です。		

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋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
かれい	87kcal	12.2g	0.8g	6.1g	510mg	229mg	130mg	27mg	0.2mg	1.3g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371