Daiwa

スチームコンベクションオーブン

# Recipe Book

レシピブック

大和冷機工業株式会社

# お客様の笑顔のために。

レシピブックの使い方

## 食数

使用するホテルパン一枚あたりの調理量です。

## 材料

使用するホテルパン一枚あたりの分量です。

## 使用ホテルパン

推奨するホテルパンの種類と深さです。
(1/1GNサイズ)
また、使用を推奨するその他の備品を記載してあります。

## 調理条件(各種設定値)

調理モード・蒸気量・調理温度・調理時間・風量の各設定値を一覧にしてあります。
この数値を参考に調理をしてください。

### 根菜入り和風ハンバーグ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/ひき肉

食　数　70g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 100g
- 人参(みじん切り) …… 50g
- 椎茸(粗みじん切り) …… 70g
- ごぼう(5mm角切り) …… 80g
- れんこん(5mm角切り) …… 80g

木綿豆腐(水きりする) …… 200g

Ⓑ
- 合挽き肉 …… 600g
- 塩 …… 小さじ1
- オイスターソース …… 小さじ1
- 味噌 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- パン粉 …… 100g
- 卵 …… 2個

Ⓒ
- だし汁 …… 200ml
- 塩 …… 適宜
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2

水溶き片栗粉 …… 大さじ2

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、オイルスプレーし、炒めます。
手順1
2. ボールにⒷを入れて練り混ぜ、1、豆腐の順に加えて混ぜ合わせ、生地を作ります。
3. 鍋にⒸを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作ります。
4. 2を成形し、ホテルパンに並べ、加熱します。
手順2
5. 器に盛り付け、3のあんをかけます。

使用ホテルパン　20mm平型・オイルスプレー　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 7分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 60% | 200℃ | 9分 | 3 |

## 2工程調理　2工程調理　3工程調理

加熱工程が2工程(3工程)になっています。
1工程目完了後ブザーでお知らせします。
作り方に記載の手順に添って手を加えていただき、2工程・3工程目の加熱調理を行います。

## レシピブック使用上の注意点

1/1 ホテルパン
(530×325mm)

2/3 ホテルパン
(354×325mm)
×0.66

このレシピブックは全て1/1 ホテルパン1枚分の分量が記載してあります。
2/3 ホテルパン収納のスチームコンベクションオーブンをご使用のお客様は、分量に ×0.66 をして2/3ホテルパン1枚分の分量に換算してご使用ください。

スチームコンベクションオーブン

# Recipe Book
レシピブック


焼く 2-17
蒸す 18-23
炒める 24-28
煮る 29-41
炊く 42-44
揚げる 45-48
お菓子 49-59
下処理・再加熱 60

# 牛ステーキ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/牛肉

**食　数**　12人分

## 材　料

牛フィレ肉(130g) ……12枚
塩……適宜
こしょう ……適宜

## 作り方

1. 肉に塩、こしょうし、焼き網に並べ、(又はオイルスプレーしたホテルパンに並べ)加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・焼き網

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 0% | 280℃ | 4分 | 3 |

# 根菜入り和風ハンバーグ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　70g×20人分

## 材　料

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) 100g
- 人参(みじん切り) 50g
- 椎茸(粗みじん切り) ……70g
- ごぼう(5㎜角切り) ……80g
- れんこん(5㎜角切り) ……80g

木綿豆腐(水きりする) ……200g

Ⓑ
- 合挽き肉 ……600g
- 塩 ……小さじ1
- オイスターソース ……小さじ1
- 味噌 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- パン粉 ……100g
- 卵 ……2個

Ⓒ
- だし汁……200ml
- 塩 ……適宜
- 醤油 ……大さじ1
- 酒 ……小さじ2

水溶き片栗粉 ……大さじ2

## 作り方

1. ホテルパンにⒶを入れ、オイルスプレーし、炒めます。
手順1
2. ボールにⒷを入れて練り混ぜ、1、豆腐の順に加えて混ぜ合わせ、生地を作ります。
3. 鍋にⒸを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作ります。
4. 2を成形し、ホテルパンに並べ、加熱します。
手順2
5. 器に盛り付け、3のあんをかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 7分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 60% | 200℃ | 9分 | 3 |

# タンドリー手羽

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　28本分(14人分)

## 材　料

鶏手羽元 ……28本
塩・こしょう……適宜

Ⓐ
- 赤パプリカ(すりおろす) ……40g
- 玉ねぎ(すりおろす) ……50g
- ニンニク(すりおろす) ……6g
- 生姜(すりおろす) ……6g

Ⓑ
- ヨーグルト ……150ml
- カレー粉 ……大さじ1.5
- トマトケチャップ ……大さじ4
- パプリカパウダー ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2

## 作り方

1. 鶏手羽肉に切り込みを入れ、塩、こしょうをすりこみます。
2. ⒶとⒷを混ぜ合わせたボールに1を入れ、しばらく漬けこみます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を並べ、加熱します。
手順1
4. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 16分 | 3 |

# チキンピカタ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　60g×18人分

## 材　料

鶏もも肉(60g)……18枚
塩・こしょう ……各少々
小麦粉 ……適宜

Ⓐ
- 卵 ……10個
- パルメザンチーズ ……20g
- ドライパセリ ……6g
- 小麦粉 ……大さじ1

トマトケチャップ ……適宜

## 作り方

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて衣を作ります。
2. 鶏肉に塩、こしょうし、小麦粉をまぶします。
3. 2の鶏肉を1につけ、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ加熱します。
手順1
4. 3を盛りつけ、トマトケチャップを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 11分 | 3 |

# 照り焼きチキン

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　100g×15人分

**材　料**

鶏もも肉(250g位のもの)……6枚
〈仕上げ用たれ〉
照り焼きのたれ(市販品)……適宜
Ⓐ
- 酒……60ml
- 醤油……60ml
- 味りん……60ml
- 砂糖……30g
- おろし生姜……適宜

**作り方**

1. Ⓐを沸かして冷まし、鶏肉を1時間ほど漬けます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を並べ、加熱します。
手順1
3. 2を切り分け、器に盛り付けます。(盛りつけ時に仕上げ用タレを塗ると、さらにツヤ良くみえます)

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 14分 | 3 |

# 豆腐とひじきのハンバーグ

調理法
焼く/肉
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　130g×14人分

**材　料**

Ⓐ
- 合挽き肉……600g
- 塩……小さじ1 1/2
- 生パン粉……80g
- 卵……2個
- 上新粉……25g
- 白みそ……55g
- こしょう……少々

Ⓑ
- 玉ねぎ(みじん切り)……160g
- 人参(みじん切り)……40g

ひじき(もどす)……乾燥で10g
木綿豆腐……300g
Ⓒ
- 万能だしつゆ……120ml
- 水……500ml

水溶き片栗粉……適量

**作り方**

1. フライパンでⒷを炒めます。
2. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせ、1、ひじき、豆腐の順に加えて混ぜ合わせます。
3. 鍋にⒸを入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
4. 2の生地を成形し、加熱します。(生地が柔らかいので、ディッシャーで型を抜きながら、並べるとよい)
手順1
5. 器に盛り付け、3のとろみあんをかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 130℃ | 15分 | 3 |

# 鶏のみそ松風焼き

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　70g×30人分

**材　料**

Ⓐ
- 鶏挽き肉……1.2kg
- 卵(Mサイズ)……3個
- 西京みそ(又は白みそ)……50g
- 薄口醤油……50ml
- 味りん……70ml
- 酒……70ml
- 片栗粉……70g

Ⓑ
- 玉ねぎ(みじん切り)……350g
- 人参(みじん切り)……70g
- 生姜(みじん切り)……20g
- オイスターソース……大さじ1
- 生パン粉……70g

ケシの実(またはゴマ)……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、Ⓑを加えてさらに混ぜ合わせます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を平らに伸ばし、フタをして加熱します。
手順1
3. 2にケシの実を全体にふり、加熱します。
手順2
4. 粗熱をとって切り分け、器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 20分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 30% | 200℃ | 8分 | 3 |

# 鶏胸肉の彩りピカタ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　30g×24人分

**材　料**

鶏胸肉(30gカット)……24切れ
塩・こしょう……適宜
小麦粉……適宜
〈ソース〉
Ⓑ
- トマトケチャップ……100g
- 豚カツソース……40g

Ⓐ
- 小麦粉……15g
- 卵……3個
- パルメザンチーズ……20g
- 人参(粗みじん切り)……30g
- ピーマン(粗みじん切り)……20g
- 赤パプリカ(粗みじん切り)……20g

**作り方**

1. 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶします。
2. ボールにⒶを混ぜ合わせて衣を作ります。
3. 1に2をつけ、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
4. 3を盛り付け、Ⓑを合わせたソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 9分 | 3 |

# 鶏もも肉の香り焼き

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　100g×15人分

**材　料**

鶏もも肉(250g位のもの) …… 6枚
付け合わせ野菜 …… 適宜
Ⓐ
- 醤油 …… 80ml
- 味りん …… 100ml
- オイスターソース …… 大さじ1
- 豆板醤 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 大さじ3
- 生姜汁 …… 少々

**作り方**

1. Ⓐを合わせた漬けだれに、鶏肉を1時間ほど漬けます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を並べ、(又は焼き網にのせ)加熱します。 手順1
3. 2を切り分けて、付け合わせ野菜とともに盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 14分 | 3 |

# ハンバーグ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　100g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- 合挽き肉 …… 800g
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 450g
- 生パン粉 …… 90g
- 塩 …… 小さじ1.5

Ⓑ
- 卵 …… 2.5個
- こしょう …… 少々
- ナツメグ …… 少々

ハンバーグソース(市販) …… 適宜

**作り方**

1. ボールにⒶ、Ⓑを入れ、よく混ぜ合わせます。(玉ねぎは、いったん炒めてもよい)
2. 1を成形してホテルパンに並べ、加熱します。 手順1
3. 器に盛り付け、ソースをかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 220℃ | 10分 | 3 |

# 豚肉の生姜焼き

調理法
焼く/肉
食材
肉類/豚肉

**食　数**　70g×18人分

**材　料**

豚ロース肉(生姜焼き用) …… 1kg
Ⓐ
- 玉ねぎ(くし切り) …… 200g
- 赤パプリカ(細切り) …… 100g

Ⓑ
- 醤油 …… 100ml
- 味りん …… 50ml
- 生姜(薄切り) …… 50g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 30g
- りんご(一口大切り) …… 50g
- 砂糖 …… 20g

**作り方**

1. Ⓑをミキサーにかけてタレを作り、豚肉をしばらく漬け込みます。
2. Ⓐをホテルパンに入れ、1を広げるように並べ、加熱します。 手順1
3. 野菜とともに2を盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 50% | 200℃ | 8分 | 3 |

# ポークピカタ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/豚肉

**食　数**　60g×20人分

**材　料**

豚ヒレ肉(60gカット) …… 20枚
塩・こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 適宜
Ⓐ
- 卵 …… 5個
- パルメザンチーズ …… 30g
- ドライパセリ …… 6g
- 小麦粉 …… 大さじ1

トマトソース(市販) …… 適量

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて衣を作ります。
2. 豚肉に塩、こしょうし、小麦粉をまぶします。
3. 2の豚肉を1につけ、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ加熱します。 手順1
4. 3を盛りつけ、トマトソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 11分 | 3 |

# 焼き豚（チャーシュウ）

調理法
焼く/肉
食材
肉類/豚肉

**食　数**　80g×25人分

**材　料**

豚肩ロース（400gの棒状にカット）…5本
Ⓐ
- 醤油 …… 100ml
- 味りん …… 100ml
- 砂糖 …… 50g
- 豆板醤 …… 大さじ1/2

Ⓑ
- トマトケチャップ …… 80g
- ごま油 …… 40g
- 生姜汁 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1
- オイスターソース …… 大さじ1

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを混ぜ合わせて漬け込みタレを作り、豚肉を1日、漬けます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1をのせ、（又は焼き網にのせ）加熱します。
手順1
3. 2を取りだし、再度漬けダレを塗り、加熱します。
手順2
4. 切り分けて、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 140℃ | 20分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 210℃ | 5分 | 3 |

# 冷凍ハンバーグ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　70g×18個（18人分）

**材　料**

冷凍ハンバーグ（70g）…… 18個

**作り方**

1. オイルスプレーしたホテルパンに冷凍ハンバーグを並べ、加熱します。（又はオーブンシートを敷く）
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 200℃ | 13分 | 3 |

# ローストチキン

調理法
焼く/肉
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　4～8人分

**材　料**

丸鶏（1.5kg×2羽）…… 2kg
塩・こしょう ……適宜
じゃが芋（1/2カット）…… 600g
オイルスプレー ……適宜
〈ミルポワ〉
Ⓐ
- 玉葱（ざく切り）…… 400g
- 人参（一口大）…… 200g
- セロリ（一口大）…… 150g

Ⓑ
- 砂糖・醤油・レモン汁 ……適宜

**作り方**

1. 丸鶏は形を整えてタコ糸で縛り、全体に（お腹の中も）塩、こしょうをよくすりこみます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに丸鶏とじゃが芋をおき、オイルスプレーして加熱します。
3. （加熱15分後にⒶのミルポワをホテルパンに加える）
手順1
4. 加熱後、ホテルパンのミルポワを鍋に移し、ぬるま湯少々で伸ばして煮たたせ、漉します。
5. Ⓑを加えて味を調えてグレイビーソースを作り、ソースとクレソンをチキンに添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート・タコ糸

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 40分 | 3 |

# ローストビーフ

調理法
焼く/肉
食材
肉類/牛肉

**食　数**　100g×24人分

**材　料**

牛もも肉（1.2kgブロック×2）…2.4kg
Ⓐ
- 塩・こしょう ……適宜
- にんにく（すりおろす）……適宜

〈香味野菜〉
Ⓑ
- 人参（厚めのスライス）…… 100g
- 玉葱（厚めのスライス）…… 200g
- セロリ（厚めのスライス）…… 100g
- ローリエ …… 2枚

Ⓒ
- 白ワイン …… 100ml
- コンソメブイヨン …… 200ml

塩、こしょう ……少々
コーンスターチ ……適量
クレソン ……適宜

**作り方**

1. 牛肉にⒶをすりこみ、タコ糸で縛って形を整え、フライパンで肉の表面に焼き色をつけます。
2. ホテルパンにⒷと1の肉をのせ、加熱します。（中心温度45℃まで）
手順1
3. 加熱後、肉をアルミホイルで包み、1時間おちつかせます。（中心温度 ミディアム 50℃～55℃）
4. 2の野菜を鍋に移し、Ⓒを加えて煮詰めて漉します。コーンスターチでとろみをつけ、味を調えます。
5 3を切り分けて皿に盛り、クレソンとソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・タコ糸

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 30% | 120℃ | 45分 | 3 |

# いわしと豆腐のハンバーグ

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/いわし

**食　数**　100g×22人分

**材　料**

- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 400g
- Ⓐ 人参(みじん切り) …… 160g
- Ⓐ 干し椎茸(戻してみじん切り) …… 6枚
- Ⓐ サラダ油 …… 適宜
- Ⓑ 鰯(すり身状のもの) …… 500g
- Ⓑ 木綿豆腐(水きりする) …… 500g
- Ⓑ 合挽き肉 …… 500g
- 生パン粉 …… 200g
- 卵 …… 5個
- Ⓒ 生姜汁 …… 小さじ2
- Ⓒ 白みそ …… 小さじ2
- Ⓒ 塩 …… 小さじ2
- Ⓒ こしょう …… 少々
- 大根おろし・ポン酢 …… 適宜

**作り方**

1. フライパンでⒶを炒めます。
2. ボールにⒷとⒸを入れ、よくこねます。さらに生パン粉、溶き卵、1の順に加えて混ぜ合わせ、成形します。
3. オイルスプレーしたホテルパンに2を並べ、加熱します。(又はオーブンシートを敷いて並べる)
   手順1
4. 器に盛り付けて大根おろしをのせ、ポン酢を添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 30% | 220℃ | 10分 | 3 |

# 銀だらの幽庵焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　60g×20人分

**材　料**

- 銀だら(60g切り身) …… 20切れ
- 塩 …… 少々
- Ⓐ 柚子(輪切り) …… 5枚
- Ⓐ 柚子果汁 …… 30ml
- Ⓑ 酒 …… 100ml
- Ⓑ 味りん …… 100ml
- Ⓑ 醤油 …… 100ml
- Ⓑ 西京みそ …… 50g

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを混ぜ合わせ、幽庵地を作ります。
2. 銀だらに薄塩をしてしばらくおき、水気をふき取り、幽庵地に1時間ほど漬け込みます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を並べ、加熱します。
   手順1
4. 3を盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 180℃ | 8分 | 3 |

# 車エビの特製スパイス焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(その他)/エビ

**食　数**　車エビ40尾分

**材　料**

- 車エビ …… 40尾
  (又はオマール 10尾分)
- Ⓐ オリーブ油 …… 50ml
- Ⓐ サラダ油 …… 50ml
- Ⓐ にんにく(つぶす) …… 1片
- Ⓐ タカの爪 …… 2本
  (混合スパイス　作りやすい分量)
- Ⓑ チリパウダー …… 40g
- Ⓑ パプリカパウダー …… 25g
- Ⓑ 塩 …… 15g
- Ⓑ ブラックペッパー …… 5g
- Ⓑ ガーリックパウダー …… 5g
- Ⓒ カイエンペッパー …… 3g
- Ⓒ クミンパウダー …… 2g
- Ⓒ オニオンパウダー …… 2g
- Ⓒ ジンジャーパウダー …… 2g
- Ⓒ カレー粉 …… 2g
- Ⓒ タイム …… 2g

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて温め、ガーリックオイルを作ります。
2. ボールにⒷとⒸのスパイスを混ぜ合わせます。
3. 殻つきエビは背開きにして軽く塩をふり、1のガーリックオイルをまぶしてホテルパンに並べます。
4. エビの上に2のスパイスをふりかけ、加熱します。
   手順1
5. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 230℃ | 5分 | 3 |

# サーモンとポテトサラダ包み焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

- 鮭(薄切り・50g) …… 20枚
  (鮭はラップの上から軽くたたいて、薄く伸ばしてもよい)
- ポテトサラダ(市販品) …… 1kg
- パルメザンチーズ …… 60g
- Ⓐ 卵黄 …… 3個分
- Ⓐ 味りん …… 大さじ2
  (Ⓐは混ぜ合わせておく)
- ドライパセリ …… 適宜

**作り方**

1. ラップの上に鮭をおき、その上にポテトサラダをのせて鮭で包み巻き、形を整えます。
2. 1の表面にハケでⒶを塗り、パルメザンチーズとパセリをふって加熱します。
   手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 8分 | 3 |

# 鮭ときのこのホイル焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

- 鮭(60g切り身)……20切れ
- Ⓐ しいたけ(細切り)……300g
- Ⓐ シメジ(ほぐす)……200g
- Ⓐ ブロッコリー(小房)……300g
- 塩・こしょう……適宜
- 醤油……100ml
- 酒……100ml
- バター(さいの目にカット)……60g

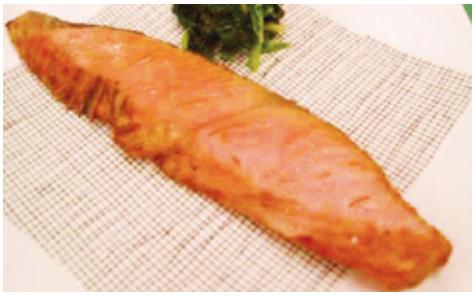
**作り方**

1. 鮭に塩、こしょうしてアルミホイルの上におき、鮭の上にⒶを適宜のせます。一人分につき酒、醤油を各小さじ1、バター3gをのせ、しっかりとアルミホイルで包みます。
2. 1をホテルパンに並べ、加熱します。
   手順1
3. 2を盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・アルミホイル

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 200℃ | 12分 | 3 |

# 鮭の塩焼き



調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

- 鮭(切り身・70g)……24切れ
- 塩……適宜

**作り方**

1. ホテルパンに鮭を並べ、塩を振り、加熱します。
   手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 260℃ | 8分 | 3 |

# 鮭のチーズ焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

- 鮭(60g切り身)……24切れ
- 塩・こしょう……適宜
- 小麦粉……50g
- Ⓐ サラダ油……30g
- Ⓐ 溶かしバター……50g
- とろけるスライスチーズ……12枚
  (1/2サイズに切る)

**作り方**

1. Ⓐをボールに合わせます。
2. 鮭に塩、こしょうし、小麦粉をまぶして1につけ、ホテルパンに並べて加熱します。
   手順1
3. 2の鮭の上に、とろけるチーズをのせ、加熱します。
   手順2
4. 3を盛り付けます。

**使用ホテルパン**　フッ素樹脂 20mm平型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 220℃ | 8分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 60% | 240℃ | 2分 | 3 |

# 鮭のムニエル

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　80g×24人分

**材　料**

- 鮭(80g切り身)……24切れ
- 塩・こしょう……適宜
- 小麦粉……100g
- Ⓐ サラダ油……40g
- Ⓐ 溶かしバター……80g

**作り方**

1. 鮭に塩、こしょうし、小麦粉をまぶします。Ⓐはボールに混ぜ合わせておきます。
2. 鮭にⒶのバター油をつけ(又はバタースプレー使用)ホテルパンに並べ、加熱します。
   手順1
3. 2を盛り付けます。

**使用ホテルパン**　フッ素樹脂 20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 220℃ | 10分 | 3 |

# 鯖の塩焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　100g×16人分

**材　料**

鯖(切り身・100g)……16切れ
塩……適宜

**作り方**

1. ホテルパンに鯖を並べ、塩を振り、加熱します
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 260℃ | 10分 | 3 |

# 鰆の西京みそチーズ焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

さわら(70gの切り身)……24切れ
昆布茶……適宜
パルメザンチーズ……50g
Ⓐ 西京みそ……200g
Ⓐ 砂糖……30g
Ⓐ 味りん風調味料……100g

**作り方**

1. さわらに昆布茶をふり、Ⓐを混ぜ合せたボールに2時間ほど漬け込みます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を並べ、パルメザンチーズをふりかけ、加熱します。
手順1
3. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 50% | 220℃ | 10分 | 3 |

# 鰆の西京焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

さわら(70gの切り身)……24切れ
Ⓐ 白みそ……200g
Ⓐ 砂糖……50g
Ⓐ 酒(煮きったもの)……50g

**作り方**

1. さわらはⒶの合わせ味噌だれに、1時間ほど漬け込みます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を並べ、加熱します。
手順1
3. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 220℃ | 10分 | 3 |

# 鰆の塩焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　80g×24切れ(24人分)

**材　料**

さわら(切り身・80g)……24切れ
塩……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにさわらを並べ、塩を振り,加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 280℃ | 8分 | 3 |

## 鰆の照り焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　70g×24切れ(24人分)

**材　料**

さわら(70g) ……24切れ
〈仕上げ用たれ〉
照り焼きのたれ(市販品) ……適宜
〈漬けだれ〉
Ⓐ
- 醤油 ……100ml
- 酒 ……100ml
- 味りん ……100ml
- 砂糖 ……大さじ3

**作り方**

1. Ⓐを沸かして冷まし、漬けだれを作り、さわらを30分浸けこみます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに、1のさわらを並べ、加熱します。
手順1
3. 2に仕上げ用タレをぬり、加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 50% | 220℃ | 7分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 220℃ | 5分 | 3 |

## 鰆のナッツパン粉焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

鰆(60g切り身) ……24切れ
Ⓐ
- だし汁 ……200ml
- 醤油 ……40ml
- 酒 ……40ml
- 味りん ……40ml

溶きたまご ……3個
Ⓑ
- アーモンドダイス ……100g
- ローストしたパン粉 ……40g
- ドライパセリ ……大さじ3

オイルスプレー ……適宜

**作り方**

1. 鰆はⒶを合わせた漬け汁に1時間漬け込みます。
2. Ⓑを混ぜ合わせて衣を作ります。
3. 水気をきった鰆の表面に溶き卵を塗り、2をかるく押さえるようにしてのせます。
4. オーブンシートを敷いたホテルパンに3を並べ、オイルスプレーして加熱します。
手順1
5. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

## 鰆のやわらか味噌焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

さわら(70gの切り身) ……24切れ
酒 ……適宜
生姜(薄切り) ……30g
椎茸(薄切り) ……5枚
〈合わせ味噌だれ〉
Ⓐ
- 合わせ味噌 ……200g
- 酒 ……40ml
- 味りん ……80ml
- 砂糖 ……75g

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせ、加熱しながら練り混ぜて味噌だれを作ります。
2. 穴あきホテルパンに鰆を並べ、酒をふり、生姜をのせて蒸します。
手順1
3. 鰆に味噌だれを塗り、(絞り袋を使用してもよい)椎茸をのせ、20mmのホテルパンで加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 6分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 40% | 230℃ | 5分 | 3 |

## さんまの塩焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さんま・あじ

**食　数**　1尾180g×10人分

**材　料**

塩さんま(180g) ……10尾
大根おろし ……適宜

**作り方**

1. オーブンシートを敷いたホテルパンにさんまを並べ、加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけ、大根おろしを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 280℃ | 12分 | 3 |

## さんまのそばの実ナッツソース

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さんま・あじ

**食　数**　60g×16個分

**材　料**

さんま ……正味350g
(3枚おろしを2等分に切る)
塩・こしょう ……少々
上新粉 ……適宜
Ⓐ そばの実(茹でたもの) ……100g
Ⓐ クルミ(粗みじん切り) ……40g
Ⓐ オリーブ油 ……30g
Ⓐ バター ……30g
Ⓐ 醤油 ……大さじ1.5
Ⓑ トマト(5mm角切り) ……200g
Ⓑ パセリ(みじん切り) ……大さじ2
Ⓑ ケッパー(粗みじん切り) ……大さじ2
Ⓑ パルメザンチーズ ……大さじ2
Ⓑ 塩・こしょう ……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを混ぜ合わせて味を調え、そばの実入りソースを作ります。
2. さんまに塩、こしょうし、上新粉をまぶしてホテルパンに並べ、オイルスプレーして加熱します。
手順1
(加熱5分後に、いったん取り出し、1のソースをのせて加熱します)
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 70% | 230℃ | 10分 | 3 |

## さんまの千種焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さんま・あじ

**食　数**　40g×36個分

**材　料**

Ⓐ さんま(3枚おろし) ……700g
Ⓐ (細かくたたく、約10尾分)
Ⓐ 魚のすり身(又は白はんぺん) …150g
Ⓑ 卵 ……3個
Ⓑ 塩 ……小さじ1.5
Ⓑ 砂糖 ……大さじ2
Ⓑ 西京みそ ……大さじ2
Ⓑ 醤油 ……大さじ1
Ⓑ 片栗粉 ……75g
Ⓒ 人参(千切り) ……150g
Ⓒ たけのこ(細切り) ……90g
Ⓒ 椎茸(細切り) ……12枚
Ⓒ 万能ねぎ(3cm長さ) ……40g
Ⓒ おろし生姜 ……大さじ1.5

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを入れ、よく混ぜ合わせます。(又はさんまの身が残る程度に、フードプロセッサーにかける)
2. 1にⒸの野菜を加え、サッと混ぜ合わせます。
3. 2の生地を、片手でまとめながら、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
4. 3を器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 70% | 210℃ | 8分 | 3 |

## ししゃも焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/小魚

**食　数**　1尾20g×30尾分

**材　料**

シシャモ(1尾20g) ……30尾

**作り方**

1. オーブンシートを敷いたホテルパンに、ししゃもを並べ、加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 40% | 250℃ | 6分 | 3 |

## 白身魚のピカタ

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/メルルーサ

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

メルルーサ(70g切り身) ……24切れ
塩・こしょう ……少々
小麦粉 ……適宜
Ⓐ 液卵 ……300g
Ⓐ パルメザンチーズ ……40g
Ⓐ ドライパセリ ……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせます。
2. 魚に塩、こしょうし、小麦粉をまぶします。
3. 2を1の衣につけ、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
4. 器に盛り付けます。(フッ素加工のホテルパンにオイルスプレーし、魚をじか置きしてもよい)

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

# 白身魚のムニエル

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)
/メルルーサ

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

メルルーサ(70g切り身)……24切れ
塩・こしょう……少々
Ⓐ
- 小麦粉……100g
- 溶かしバター……80g
- サラダ油……40g

**作り方**

1. 魚に塩、こしょうし、小麦粉をまぶします。ボールにⒶを混ぜ合わせます。
2. 魚の片面(皮側の方)にⒶをつけ、皮側を上にしてホテルパンに並べ、加熱します。
   手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 40% | 200℃ | 9分 | 3 |

# ちゃんちゃん焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)
/さば・さわら

**食　数**　120g×24人分

**材　料**

Ⓐ
- キャベツ(ざく切り)……600g
- 赤パプリカ(細切り)……100g
- ピーマン(細切り)……100g
- 人参(薄切り)……150g
- 椎茸(細切り)……150g
- シメジ(ほぐす)……150g
- 玉ねぎ(薄切り)……150g

鮭(50gカット)……1.2kg
〈合わせ味噌だれ〉
Ⓑ
- 白みそ……200g
- 味りん……80ml
- 酒……40ml
- 砂糖……60g
- バター(1㎝角切り)……50g

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、野菜の上に鮭を並べます。
2. 鍋にⒷを合わせ、加熱しながら練り混ぜ、味噌だれを作ります。
3. 1に2を回しかけ、バターを散らして加熱します。
   手順1
4. 鮭と野菜を、味噌にからめながら取り分けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 12分 | 3 |

# ブリの照り焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)
/ぶり・たい

**食　数**　80g×24人分

**材　料**

ぶり(80g切り身)……24切れ
〈仕上げ用〉
照り焼きのタレ(市販)……適宜
Ⓐ
- 醤油……100ml
- 味りん……100ml
- 酒……100ml
- 砂糖……大さじ2

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、ぶりを1時間漬けます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンにぶりを並べ、加熱します。
   手順1
3. 加熱後、仕上げ用のタレをハケで塗り、器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 9分 | 3 |

# 冷凍鯖の塩焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)
/さば・さわら

**食　数**　100g×16人分

**材　料**

冷凍 塩鯖(切り身・100g)……16切れ

**作り方**

1. ホテルパンに半解凍の鯖を並べ、加熱します。
   手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 280℃ | 12分 | 3 |

## 冷凍鮭の塩焼き

調理法
焼く/魚介
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　80g×24人分

**材　料**

冷凍 塩鮭(切り身・80g) ……24切れ

**作り方**

1. ホテルパンに半解凍の鮭を並べ、加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 250℃ | 12分 | 3 |

## 錦糸たまご

調理法
焼く/卵焼き
食材
卵/鶏卵

**食　数**　ホテルパン1枚　150g分

**材　料**

卵(Lサイズ) ……3個
オイルスプレー ……適宜
Ⓐ 砂糖 ……小さじ1
Ⓐ 酒 ……小さじ2
Ⓐ 塩 ……2g

**作り方**

1. 卵とⒶを混ぜ合わせます。(できればホテルパンは予熱時から温めておくとよい)
2. オイルスプレーしたホテルパンに、1を全体に流し入れ、加熱します。
手順1
3. 卵をホテルパンからはがし、小口より細切りにします。

**使用ホテルパン**　フッ素加工 20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 200℃ | 2分 | 1 |

## 五目たまご焼き

調理法
焼く/卵焼き
食材
卵/鶏卵

**食　数**　55g×20人分

**材　料**

Ⓐ 卵(Lサイズ・10個分) ……600g
Ⓐ 薄口醤油 ……40ml
Ⓐ 味りん風調味料 ……30ml
Ⓐ 砂糖 ……40g
Ⓐ マヨネーズ ……大さじ2
Ⓐ 塩 ……少々
鶏胸挽き肉 ……200g
Ⓑ 人参(みじん切り) ……100g
Ⓑ 万能葱(小口切り) ……50g
Ⓑ ひじき(もどす) ……乾燥4g
Ⓑ 椎茸(粗みじん切り) ……50g

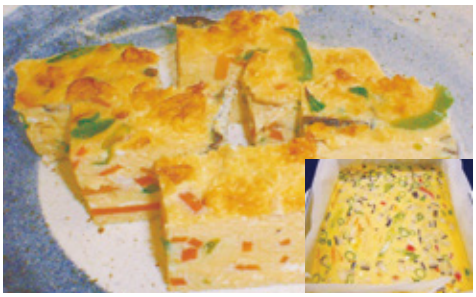
**作り方**

1. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせます。
2. 鶏挽き肉は70℃のお湯でサッと洗い、ザルにあげます。
3. 1に2とⒷを加えて混ぜ合わせ、オーブンシートを敷いたホテルパンに流し入れ、加熱します。
手順1
4. 3をロール状に巻き、オーブンシートで包んだまま焼き色を付けます。
手順2
5. 切り分けて、器に盛ります。(卵焼きを折りたたんで、厚焼き卵としてもよい)

**使用ホテルパン**　40mm 平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 8分 | 1 |
| 手順2 | コンビ | 70% | 250℃ | 5分 | 3 |

## 卵の千種焼き



調理法
焼く/卵焼き
食材
卵/鶏卵

**食　数**　80g×30人分

**材　料**

Ⓐ 卵 ……22個分
Ⓐ 薄口醤油 ……50ml
Ⓐ 酒(煮きる) ……50ml
Ⓐ 砂糖 ……45g
Ⓐ だし汁 ……150ml
塩・サラダ油 ……適宜
Ⓑ 鶏挽き肉 ……300g
Ⓑ 人参(千切り) ……150g
Ⓑ 絹さや(塩茹で・千切り) ……100g
Ⓑ 椎茸(細切り) ……250g
〈具の下味〉
Ⓒ だし汁 ……150ml
Ⓒ 砂糖 ……40g
Ⓒ 薄口醤油 ……50ml

**作り方**

1. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせます。
2. 鍋でⒷを炒めてⒸで味付けをし、1を流し入れて、とろりとしたスクランブル状に加熱します。
3. 2をオーブンシートを敷いたホテルパンに流し入れ、表面を平らにし、加熱します。
手順1・手順2
4. 切り分けて、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 150℃ | 15分 | 1 |
| 手順2 | コンビ | 10% | 180℃ | 6分 | 1 |

# ふんわりロールの玉子焼き

調理法
焼く/卵焼き
食材
卵/鶏卵

**食　数**　65g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 卵（Lサイズ・10個）……600g
- おろし長芋……300g
- 白はんぺん……150g
- 万能だしつゆ……50ml
- 水……300ml
- 砂糖……40g

**作り方**

1. Ⓐの材料をミキサーにかけます。（卵液は少量取りおく）
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を流し入れ、加熱します。
手順1
3. 焼きあがった卵の表面に1で残った卵液を塗り、手前からロール状に巻き、オーブンシートをしたまま加熱し、焼き色をつけます。
手順2
4. 3の粗熱をとり、切り分けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 8分 | 1 |
| 手順2 | コンビ | 70% | 250℃ | 5分 | 3 |

# ほうれん草のキッシュ

調理法
焼く/卵焼き
食材
野菜（葉物類）/ほうれん草

**食　数**　90g×30人分

**材　料**

Ⓐ
- ベーコン（1㎝幅切り）……300g
- 玉葱（薄切り）……400g
- マッシュルーム（缶）……100g

- ほうれん草（塩茹で）……500g
- 塩・こしょう……適宜
- バター……50g
- 冷凍パイシート（解凍）……600g

Ⓑ
- 全卵……4個分
- 卵黄……2個分
- 牛乳……200ml
- 生クリーム……300ml
- 塩……小さじ1
- こしょう・ナツメグ……少々
- グリュイエールチーズ……150g

**作り方**

1. Ⓐをバターで炒めます。ここに塩茹でして3㎝長さに切ったほうれん草を加えて塩こしょうします。
2. ボールにⒷを混ぜ合わせてアパレイユを作ります。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに、薄く伸ばしたパイシートを全体に伸ばし、フォークで穴をあけ、製菓用のおもしをして加熱します。
手順1
4. 3のパイ生地の上に1の具を散らし、2を流し入れて加熱します。
手順2
5. 4を切り分けて盛り付けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 20分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 180℃ | 20分 | 3 |

# 焼きプリン

調理法
焼く/卵焼き
食材
卵/鶏卵

**食　数**　80ml入り×20人分

**材　料**

- 牛乳……900ml
- グラニュー糖……180g

Ⓐ
- 卵（Lサイズ）……6個
- 生クリーム……200ml
- バニラオイル……少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ
- グラニュー糖……200g
- 水……30ml

- お湯……90ml

**作り方**

1. 鍋に牛乳と砂糖を入れて温め、Ⓐと混ぜ合わせて漉します。
2. 鍋にⒷを入れて加熱し、茶色く色付いたらお湯を加えて溶きのばし、カラメルソースを作ります。
3. カラメルソースを器に入れ、1のプリン液を注ぎ、お湯をはったホテルパンに並べ加熱します。
手順1
4. 加熱後、冷却し、提供します。

**使用ホテルパン**　65mm深型・100mlアルミプリンカップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 150℃ | 25分 | 1 |

# お好み焼き

調理法
焼く/その他
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　120g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- お好み焼き粉……250g
- 卵……6個
- 水……200ml

- キャベツ（粗みじん切り）……1kg
- 豚ばら肉（3㎝長さ切り）……200g
- お好み焼きソース……150g

Ⓑ
- かつお粉……15g
- 小えび……20g
- 紅生姜……40g
- 天かす……30g

- マヨネーズ……50g
- 青のり・花かつお……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、Ⓑ、キャベツの順に混ぜ合わせて生地を作ります。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を入れて平らにならし、豚肉をのせて加熱します。
手順1
3. 2をカットし、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、花かつおをかけて仕上げます。

**使用ホテルパン**　40mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 180℃ | 11分 | 3 |

# かぼちゃのグラタン

調理法
焼く/その他
食材
野菜(その他)/かぼちゃ

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

- Ⓐ 冷凍カボチャ(半解凍) ……1kg
- Ⓐ ミックスベジタブル ……300g
- Ⓐ ベーコン(1㎝幅切り) ……120g
- Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) ……200g
- 塩 ……小さじ1
- こしょう・バター ……少々
- Ⓑ 牛乳 ……200ml
- Ⓑ 生クリーム ……200ml
- Ⓒ ピザ用チーズ ……200g
- Ⓒ バター(1㎝角切り) ……25g
- オイルスプレー ……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、オイルスプレーして加熱します。 手順1
2. 1にⒷを混ぜ合わせて味を調え、バターを塗った耐熱容器に入れ、Ⓒをのせ加熱します。 手順2
3. 2を取り分け、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　平型・35×22×5cmキャセロール1台分　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 230℃ | 10分 | 3 |

# かぼちゃのヨーグルトサラダ

調理法
焼く/その他
食材
野菜(その他)/かぼちゃ

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

- Ⓐ カボチャ(1cm厚さ角切り) …1.6kg
- Ⓐ 砂糖 ……50g
- Ⓐ サラダ油 ……100g
- Ⓐ 塩・こしょう ……適宜
- Ⓑ マヨネーズ ……100g
- Ⓑ ヨーグルト ……250g
- クコの実(お湯で戻す) ……適宜

**作り方**

1. Ⓐをホテルパンに入れて混ぜ合わせ、加熱します。 手順1
2. ボールにⒷを混ぜ合わせ、1を加えて和え、器に盛りつけてクコの実を飾ります。

**使用ホテルパン**　フッ素樹脂 20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 180℃ | 12分 | 3 |

# 根菜チップス

調理法
焼く/その他
食材
野菜(根菜類)/れんこん

**食　数**　30g×15人分

**材　料**

- Ⓐ じゃが芋(薄切り) ……300g
- Ⓐ れんこん(薄切り) ……150g
- 塩 ……適宜
- Ⓑ さつま芋(薄切り) ……300g
- Ⓑ 人参(薄切り) ……100g
- 砂糖 ……適宜

**作り方**

1. 野菜はスライサーで薄切りにし、しばらく水につけ、水気をよく拭き取ります。
2. ホテルパンに野菜をゾーン分けして入れ、Ⓐには塩をふり、Ⓑは砂糖をまぶして加熱します。 手順1
3. 2を盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 120℃ | 1時間 | 1 |

# サーモンのフワフワグラタン

調理法
焼く/その他
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　110g×35人分

**材　料**

- Ⓐ 鮭(皮なし・20gにカットする) …1.4Kg
- Ⓐ じゃが芋(6㎜厚さイチョウ切り) …800g
- ペンネ(茹でる) ……乾燥で200g
- マッシュルーム缶(スライス) ……100g
- ピザ用チーズ ……250g
- 〈ソース〉
- 生クリーム ……600g
- Ⓑ マヨネーズ ……600g
- Ⓑ パルメザンチーズ ……40g
- 塩・こしょう ……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れて塩、こしょうし、加熱します。 手順1
2. 生クリームを7分だてにし、Ⓑを加えて混ぜ合わせ、ソースを作ります。
3. 1のホテルパンに、茹でたペンネとマッシュルームを加えて混ぜ、2のソースを回しかけます。
4. ピザ用チーズをのせ、加熱します。(盛り付けしやすいように、具材別にゾーン分けしてもよい) 手順2
5. 4を取り分けて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 240℃ | 8分 | 3 |

# 鮭とポテトのグラタン

調理法
焼く/その他
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　120g×35人分

**材　料**

Ⓐ
- じゃが芋(5mm厚さイチョウ切り)…1kg
- 鮭(皮なし・20gにカットする)…35切れ

ほうれん草(塩茹で・ざく切り)　…500g
マッシュルーム缶(スライス)　……200g
〈ソース〉
Ⓑ
- ホワイトソース缶(4缶)……1160g
- 固形コンソメ　……2個
- 牛乳……400ml

ピザ用チーズ　……250g

**作り方**

1. ホルテルパンにⒶを入れ、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて混ぜながら温め、ソースを作ります。
3. 1のホルテルパンにほうれん草とマッシュルームを入れ、2をまわしかけ、チーズをのせて加熱します。
手順2
4. スプーンで取り分けて器に盛ります。

**使用ホルテルパン**　65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 250℃ | 8分 | 3 |

# じゃが芋餅のおやき風

調理法
焼く/その他
食材
野菜(根菜類)/じゃが芋

**食　数**　100g×12個分

**材　料**

じゃが芋(1.5cm角切り)　……750g
Ⓐ
- 小麦粉　……150g
- 塩・こしょう……少々

オイルスプレー　……適宜
Ⓑ
- サラダ油　……大さじ1
- 玉葱(みじん切り)……100g
- 豚ひき肉　……150g

水溶き片栗粉　……大さじ2
Ⓒ
- オイスターソース　……大さじ1
- 味噌　……小さじ2
- 砂糖　……小さじ2
- 塩　……小さじ1/3
- こしょう　……少々

**作り方**

1. じゃが芋をホルテルパンに並べ加熱します。
手順1
熱いうちにつぶします。
2. 1にⒶを加えてよく練り混ぜ、24等分にし、それぞれひらたい小判型にします。
3. フライパンでⒷを炒め、Ⓒで味付けをして具を作ります。(12等分ししておく)
4. 2の上に3の具をのせ、もうひとつの2の生地でサンドし、ふちを押さえて閉じ、コロッケ状に形を整えます。
5. オイルスプレーしたホルテルパンに4を並べ、上からもオイルスプレーして加熱します。
手順2
6. 器に盛り付けます。

**使用ホルテルパン**　フッ素樹脂 20mm平型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 230℃ | 10分 | 1 |

# ポテトとベーコンのグラタン

調理法
焼く/その他
食材
野菜(根菜類)/じゃが芋

**食　数**　130g×32人分

**材　料**

Ⓐ
- じゃが芋(7mm厚さイチョウ切り)…1.5kg
- ベーコン(短冊切り)……300g
- マッシュルーム缶(スライス)……300g
- にんにく(みじん切り)……20g
- サラダ油・塩・こしょう　……適宜

ピザ用チーズ　……250g
〈ソース〉
Ⓑ
- ホワイトソース缶(4缶)……1160g
- 固形コンソメ……2個
- 牛乳　……200ml
- 生クリーム　……200ml

パルメザンチーズ　……適宜

**作り方**

1. ホルテルパンにⒶ入れて混ぜ合わせ、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせ、温めながらソースを溶き伸ばし、味を調えます。
3. ホルテルパンに1を入れ、2を回しかけ、ピザ用チーズとパルメザンチーズをかけ、加熱します。
手順2
4. 取り分けて器に盛ります。

**使用ホルテルパン**　穴あき・65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 250℃ | 8分 | 3 |

# 焼き芋

調理法
焼く/その他
食材
野菜(根菜類)/さつま芋

**食　数**　70g×25人分

**材　料**

さつま芋(300gのもの)　……6本

**作り方**

1. ホルテルパンにさつま芋を並べ、加熱します。
手順1
2. カットして提供します。(さつま芋を、塗れ新聞紙+アルミホイルで包むと、さらにおいしく仕上がります)

**使用ホルテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 180℃ | 40分 | 3 |

# 焼きなすの梅肉ソース

調理法
焼く/その他
食材
野菜(その他)/なす

**食　数**　80g×18人分

## 材　料

- なす(10本)……800g
- Ⓐ 青じそ(細切り)……10枚
- Ⓐ みょうが(薄切り)……5個
- Ⓐ 花かつお……適宜
- Ⓑ だし汁……400ml
- Ⓑ 薄口醤油……70ml
- Ⓑ 酢……大さじ1
- 水溶きくず粉……大さじ2
- 梅干し(細かくたたく)……60g

## 作り方

1. 鍋にⒷを合わせて沸かし、水溶きくず粉でとろみをつけ、梅干しを混ぜ合わせて梅肉ソースを作ります。
2. なすに縦4本の切れ目を入れてホテルパンに並べ、加熱します。手順1
3. なすの皮をむき、食べやすくカットして器に盛ります。梅肉ソースをかけ、Ⓐの薬味を添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 280℃ | 12分 | 3 |

# 野菜のもっちりチヂミ

調理法
焼く/その他
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　60g×20人分

## 材　料

- Ⓐ じゃが芋(すりおろす)……500g
- Ⓐ 玉ねぎ(すりおろす)……300g
- Ⓐ 人参(すりおろす)……90g
- Ⓑ 卵(Lサイズ)……4個
- Ⓑ 小麦粉……160g
- ニラ(4cm長さ切り)……70g
- Ⓒ 塩……小さじ1
- Ⓒ だしつゆ……大さじ3
- Ⓒ かつお粉……小さじ2
- Ⓒ 小エビ(乾燥)……10g
- Ⓒ ごま油……大さじ2
- 〈タレ〉
- 酢醤油……適宜

## 作り方

1. ボールにⒷと、軽く水気をきったⒶを入れて混ぜ合わせます。
2. 1にⒸを入れて混ぜ、最後にニラを加えてサッと混ぜ合わせます。
3. ホテルパンにオイルスプレーし、(又はオーブンシートを敷いて)2を流し入れ、加熱します。手順1
4. 食べやすくカットし、酢醤油を添えます。

**使用ホテルパン**　フッ素加工20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 250℃ | 8分 | 3 |

# ラザニア

調理法
焼く/その他
食材
麺・パン類/ラザニア(パスタ)

**食　数**　130g×15人分

## 材　料

- ラザニア用パスタ(茹でる)……6枚
- なす(8mm厚さ、斜め切り)……300g
- Ⓐ ホワイトソース(缶)……300g
- Ⓐ 牛乳……30ml
- オイルスプレー……適宜
- ミートソース(市販品)……450g
- (手作りミートソースはP.40参照)
- ナチュラルチーズ……適量
- パルメザンチーズ……適量
- バター……適宜

## 作り方

1. ホテルパンにナスを並べてオイルスプレーし、加熱します。手順1
2. 鍋にⒶを入れて温め、ホワイトソースを溶きのばします。
3. 耐熱容器にバターを塗り、ミートソース→ナス→ホワイトソース→茹でたラザニアの順に重ねます。
4. これを3回ほど交互に重ね、一番上にナチュラルチーズ、パルメザンチーズをふって加熱します。手順2
5. 器に取り分けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型(深さ50mm.2L容量のキャセロール1台分.具材の厚み3.5cm)　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 230℃ | 15分 | 3 |

# 食パン

調理法
焼く/パン
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　1.5斤分

## 材　料

- Ⓐ ぬるま湯(30℃)……100ml
- Ⓐ 砂糖……3g
- Ⓐ ドライイースト……7g
- (Ⓐを合わせて10分おく)
- Ⓑ 強力粉……400g
- Ⓑ 砂糖……20g
- Ⓑ 塩……10g
- Ⓑ スキムミルク……20g
- Ⓑ 牛乳……80ml
- Ⓑ 水……100ml
- バター……25g
- 溶き卵……適宜
- オイルスプレー

## 作り方

1. ボールにⒶとⒷを合わせ、10分ほど練り混ぜ、バターを加えてさらによくこねます。
2. オイルスプレーしたボールに1をひとまとめにしてラップし、30℃以上のところで60分発酵させます。
3. 打ち粉をした台の上でガス抜きし、3等分に分けて丸めます。生地の上に水をよく絞ったタオルをかけて30分ほど生地を休ませた後、麺棒で生地を伸ばし、きれいにまるめます。
4. オイルスプレーした食パン用型に3を入れ、再度発酵させます。手順1
5. 生地の表面にハケで溶き卵を塗り、加熱します。手順2
6. 粗熱をとって型からはずし、切り分けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・10×10×23cm食パン型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 39℃ | 45分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 170℃ | 30分 | 1 |

# トースト

調理法
焼く/パン
食材
麺・パン類/食パン

**食　数**　1枚×6人分

**材　料**

食パン(6枚切り)……6枚
バター……適宜

**作り方**

1. 食パンをホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
2. バターを塗り、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 240℃ | 3分 | 3 |

# バターロール

調理法
焼く/パン
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　30g×20個

**材　料**

Ⓐ
- ぬるま湯(30℃)……100ml
- 砂糖……3g
- ドライイースト……7g

(Ⓐを合わせて10分おく)

Ⓑ
- 強力粉……400g
- 砂糖……20g
- 塩……10g
- スキムミルク……20g
- 牛乳……80ml
- 水……100ml

バター……25g
溶き卵……適宜
オイルスプレー

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを合わせ、10分ほど練り混ぜ、バターを加えてさらによくこねます。
2. オイルスプレーしたボールに1をひとまとめにしてラップをし、30℃以上のところで60分発酵させます。
3. 打ち粉をした台の上でガス抜きし、20等分に分けて丸めます。生地の上に水をよく絞ったタオルをかけて30分ほど生地を休ませた後、麺棒で円錐状に伸ばしてロールパンの形に成形します。
4. オイルスプレーしたホテルパンに3を並べ、再度発酵させます。
手順1
5. 生地の表面にハケで溶き卵を塗り、加熱します。
手順2
6. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 39℃ | 45分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 170℃ | 15分 | 1 |

# ピザ

調理法
焼く/パン
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　70g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- 強力粉……160g
- 薄力粉……160g
- ベーキングパウダー……5g

(Ⓐはふるっておく)

Ⓑ
- 砂糖……10g
- ドライイースト……5g

ぬるま湯(38℃)……180ml

Ⓒ
- 塩……5g
- オリーブ油……20g

Ⓓ
- 玉葱(薄切り)……160g
- ピーマン(細切り)……80g
- ツナ(缶)……80g
- トマト(薄切り)……200g

トマトソース……150g
ピザ用チーズ……100g

**作り方**

1. Ⓐの上にⒷをのせ、ぬるま湯を加えて混ぜ合わせます。次にⒸを加え、10分位よくこねます。
2. 1を丸めてボールに入れ、表面にオリーブ油を塗り、ラップをかけ、32℃の状態で30分発酵させます。
3. 生地を麺棒で伸ばし、オーブンシートを敷いたホテルパンにのせ、表面にオリーブ油を塗り加熱します。
手順1
(生地を3分加熱したらトマトソースを塗り、Ⓓをトッピングしてチーズをのせ、さらに加熱します)
手順2
4. 切り分けて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 250℃ | 3分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 250℃ | 3分 | 3 |

# 冷凍クロワッサン

調理法
焼く/パン
食材
麺・パン類/クロワッサン

**食　数**　1個45g×8個(8人分)

**材　料**

冷凍クロワッサン(1個45g)……8個

**作り方**

1. オーブンシートを敷いたホテルパンにクロワッサンを並べ、加熱します。
手順1・手順2
2. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 165℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 180℃ | 10分 | 3 |

# キャベツの肉まん

調理法
蒸す
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　100g×20個（20人分）

## 材　料

Ⓐ
- 薄力粉（ふるっておく）……600g
- ベーキングパウダー……大さじ2
- マーガリン……大さじ2
- 牛乳……200ml
- 卵白……100g
- グラニュー糖……140g

キャベツ（7㎜角切り）……500g
小麦粉（打ち粉用）……適宜

Ⓑ
- 豚ミンチ……300g
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々
- 酒・醤油……各大さじ2・1/2

Ⓒ
- ごま油……小さじ2
- ねぎ（粗みじん切り）……50g
- 生姜（みじん切り）……大さじ1
- 片栗粉……35g

## 作り方

1. ホテルパンにキャベツを入れ、加熱します。
手順1
2. Ⓐを合わせて、まとまるまでよく練ります。打ち粉をした台の上でさらに練り、ラップで包み、寝かせます。
3. ボールにⒷを入れて練り混ぜ、1とⒸを加えて混ぜ合わせ、あんを作ります。
4. 2の生地を20等分にして円形に伸ばします。中央にあんをのせ、ひだを寄せながら包み、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
手順2
5. 器に盛ります。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | スチーム | パワー | 100℃ | 20分 | 3 |

# 粉ふき芋

調理法
蒸す
食材
野菜（根菜類）/じゃが芋

**食　数**　100g×20人分

## 材　料

- じゃが芋（一口大に切る）……2kg
- 塩……12g
- こしょう……少々

## 作り方

1. じゃが芋をホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 1のホテルパンをゆすり、粉をふかせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 120℃ | 25分 | 3 |

# シュウマイ

調理法
蒸す
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　30g×32個分

## 材　料

Ⓐ
- 豚ひき肉……450g
- むき海老（粗みじん切り）……150g
- 砂糖……大さじ1.5
- 塩……小さじ1.5
- こしょう……少々

シュウマイの皮……32枚

Ⓑ
- ねぎ（粗みじん切り）……70g
- 玉葱（粗みじん切り）……220g
- 干し椎茸（戻して粗みじん切り）……70g
- 醤油……大さじ1.5
- ごま油……大さじ1.5
- 片栗粉……大さじ3

からし醤油……適宜

## 作り方

1. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせ、さらにⒷを加えて混ぜ合わせ、シュウマイの皮で包みます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を並べ、加熱します。
手順1
3. 2を盛り付け、からし醤油を添えます。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# 手作り豆腐

調理法
蒸す
食材
豆腐・練物/豆乳

**食　数**　100g×20人分

## 材　料

- 無調整有機豆乳……2L
- にがり……100ml
- おろし生姜・だし醤油……適宜

## 作り方

1. ボールに、豆乳とにがりを混ぜ合わせ、流し缶に注ぎます。
2. 1にフタをし、（又はラップをかけ）加熱します。
手順1
3. 2を切り分けて器に盛り、おろし生姜とだし醤油を添えます。（スプーンですくって器に盛り付けてもよい）

**使用ホテルパン**　穴あき・28×24×4.5㎝の流し缶使用・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 30分 | 3 |

# 豆腐入りよもぎ団子

調理法
蒸す
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　6gの団子75個分

**材　料**

Ⓐ
- 白玉粉 ……100g
- 上新粉 ……100g
- 豆腐（水きりしない）……200g
- 砂糖 ……大さじ2

Ⓑ
- よもぎパウダー ……7g
- ぬるま湯 ……50ml

（よもぎパウダーはぬるま湯で溶いておく）

つぶあん（缶）……500g

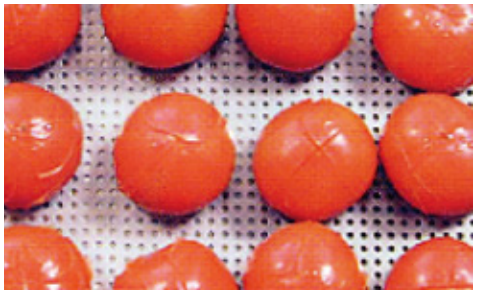
**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、Ⓑを加えてよく練り混ぜます。
2. 1を手で丸め、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
   手順1
3. シートごと冷水にとり、だんごをシートからはがして器に盛り、つぶあんを添えます。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 15分 | 3 |

# トマトの湯むき



調理法
蒸す
食材
野菜（その他）/トマト

**食　数**　トマト18個分

**材　料**

トマト ……18個

**作り方**

1. トマトに、十字に切り込みを入れ、加熱します。中心温度計は挿さない
   手順1
2. 皮をむき、スープ、サラダなどに使用します。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 2分 | 3 |

# ひじきのビタミンサラダ

調理法
蒸す
食材
水産物（その他）/ひじき

**食　数**　70g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- ひじき（戻したもの）……350g
- 鶏ササミ（筋を取る）……350g
- 人参（細切り）……150g
- 赤パプリカ（細切り）……150g

冷凍枝豆（解凍する）……200g

コーン（缶）……150g

和風ドレッシング（市販品）……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、加熱します。
   手順1
2. 鶏ササミは手でさき、全ての具材をボールに入れ、ドレッシングで和えて盛りつけます。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |

# ふんわり豆腐シュウマイ

調理法
蒸す
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　1個30g×32個分

**材　料**

Ⓐ
- 木綿豆腐（水分切る）……600g
- 鶏挽き肉 ……200g
- 玉ねぎ（みじん切り）……100g
- 卵（Lサイズ）……1個
- 片栗粉 ……45g
- 塩 ……5g
- 醤油 ……小さじ1
- オイスターソース ……小さじ1

〈生姜とろみあん〉

Ⓑ
- だし汁 ……400ml
- 醤油 ……60ml
- 味りん ……50ml

生姜（すりおろし）……15g

水溶き片栗粉 ……適宜

シュウマイの皮（細切り）……30枚

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、豆腐生地を作ります。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁を加えて、とろみあんを作ります。
3. 1の生地をディッシャーで型を抜きながら、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べます。
4. シュウマイの皮を、豆腐生地の上に軽く押えるようにしてのせ、加熱します。
   手順1
5. シュウマイを器に盛り、2のあんをかけます。（又は生姜醤油を添えます）

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# ほうれん草とコーンの和え物

調理法
蒸す
食材
野菜（葉物類）/ほうれん草

**食　数**　70g×15人分

**材　料**

ほうれん草（ざく切り）……600g
Ⓐ もやし……200g
Ⓐ 人参（極薄切り）……100g
コーン缶……55g
ツナ缶……80g
〈合わせ調味料〉
Ⓑ 薄口醤油……大さじ3
Ⓑ 砂糖……大さじ1
Ⓑ サラダ油……大さじ1
Ⓑ 塩……少々
炒りゴマ……少々

**作り方**

1. ほうれん草は2%の塩水に30分ほど漬け、水洗いします。
2. ボールにⒷの調味料を合わせます。（又は市販のだしつゆを使用）
3. ホテルパンに1、Ⓐを入れ、加熱します。
手順1
4. ほうれん草は水気をきってボールに入れ、全ての具材を合わせて2で和え、盛り付けてゴマをふります。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 7分 | 3 |

# ほうれん草の白和え

調理法
蒸す
食材
野菜（葉物類）/ほうれん草

**食　数**　80g×20人分

**材　料**

Ⓐ ほうれん草（ざく切り）……1kg
Ⓐ 人参（極薄切り）……150g
Ⓐ しいたけ（細切り）……100g
こんにゃく（湯通し、細切り）……100g
木綿豆腐（水きりする）……450g
〈和え衣〉
Ⓑ 万能だしつゆ……大さじ3
Ⓑ 練りゴマ……大さじ3
Ⓑ 西京みそ……大さじ2
Ⓑ 砂糖……大さじ2
Ⓑ 味りん……大さじ1

**作り方**

1. ほうれん草は2%の塩水に30分ほど漬け、水洗いします。
2. ボールにⒷの調味料を合わせ、裏ごしした豆腐を加えて混ぜ合わせ、和え衣を作ります。
3. Ⓐをホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
4. 3と（ほうれん草の水気は絞る）2を混ぜ合わせて、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 7分 | 3 |

# 蒸し野菜（青菜・ブロッコリー）

調理法
蒸す
食材
野菜（葉物類）/ブロッコリー

**食　数**　50g×30人分

**材　料**

ブロッコリー（小房に分ける）……1.5kg
〔又はほうれん草（ざく切り）……1kg〕

**作り方**

1. ブロッコリー（又はほうれん草）はしばらく塩水につけ、水洗いし加熱します。
手順1
2. 付け合わせ、和えものなどにして盛りつけます。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 6分 | 3 |

# 蒸し野菜（根菜類）

調理法
蒸す
食材
野菜（根菜類）/人参

**食　数**　80g×30人分

**材　料**

人参（1㎝厚さ切り）……2.4kg
〔又はゴボウ・レンコン……2.4kg〕

**作り方**

1. 人参（又はゴボウ・レンコン）をホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 温野菜サラダや付け合わせとして、また煮物の下蒸しとして使用します。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |

# 蒸し野菜（白菜・キャベツ）

調理法
蒸す
食材
野菜（葉物類）/白菜

**食　数**　60g×25人分

**材　料**

キャベツ（1㎝幅切り）……1.5kg
〔又は白菜（ざく切り）……1.5kg〕

**作り方**

1. キャベツ（又は白菜）をホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 和えもの、付け合わせとして使用します。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 12分 | 3 |

# 蒸し鶏と温野菜のごま風味サラダ

調理法
蒸す
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　100g×28人分

**材　料**

ほうれん草（ざく切り）……700g
キャベツ（5mm幅切り）……700g
人参（極薄切り）……200g
ブロッコリー（小房）……300g
鶏ササミ（筋を取り、縦半分に切る）…300g
ごまダレ（市販）……適宜
すりゴマ……適宜

**作り方**

1. ほうれん草は、2%の塩水に30分ほど漬け、水洗いします。
2. 野菜と鶏ササミを、それぞれのホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
3. 鶏ササミは手でさき、全ての材料をごまダレで和えて器に盛り、すりゴマをのせます。

**使用ホテルパン**　65mm穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 8分 | 3 |

# ゆうぜん豆腐

調理法
蒸す
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　100g×18人分

**材　料**

Ⓐ
人参（みじん切り）……80g
椎茸（みじん切り）……80g
冷凍いんげん（みじん切り）……80g

Ⓑ
木綿豆腐……800g
白はんぺん……300g
卵……2個
片栗粉……15g
塩……3g

Ⓒ
だし汁……400ml
薄口醤油……40ml
味りん……40ml

水溶き片栗粉……適宜
生姜汁……適宜

**作り方**

1. Ⓑをフードプロセッサーにかけ、なめらかな生地を作り、Ⓐの野菜を混ぜ合わせます。
2. 鍋にⒸを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁を加えてとろみあんを作ります。
3. 1を流し缶に入れ、フタをして（又はラップをかけ）加熱します。
手順1
4. 3を切り分けて器に盛り、2のあんをかけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・28×24×4.5㎝の流し缶使用・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 30分 | 3 |

# 温度たまご

調理法
蒸す/卵
食材
卵/鶏卵

**食　数**　45個分

**材　料**

たまご（常温）……45個
だし醤油……適宜
（卵は常温の時のものと冷蔵庫からすぐ出したものとでは、固まり具合が異なります。）

**作り方**

1. 卵をホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
2. 加熱後、氷水にとり冷却します。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 70℃ | 22分 | 3 |

# 五目蒸しおこわ

調理法
蒸す/おこわ
食材
穀物/もち米

**食　数**　150g×16人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | もち米 | 1.4kg |
| | うるち米 | 600g |
| Ⓐ | だし汁 | 1.5L |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 80ml |
| Ⓐ | 酒 | 80ml |
| Ⓐ | 味りん | 60ml |
| Ⓐ | 砂糖 | 大さじ2 |
| Ⓐ | 塩 | 小さじ1 |
| Ⓑ | だし汁 | 400ml |
| Ⓑ | 醤油 | 60ml |
| Ⓑ | 味りん | 60ml |
| Ⓑ | 酒 | 60ml |
| Ⓒ | 山菜(水煮) | 500g |
| Ⓒ | 鶏もも肉(1cm角切り) | 500g |
| Ⓒ | 人参(千切り) | 150g |
| Ⓒ | 油あげ(細切り) | 60g |
| Ⓒ | 干し椎茸(戻して細切り) | 8枚 |

**作り方**

1. ボールにⒶを合わせ、もち米とうるち米を合わせて一晩漬けます。
2. Ⓑを鍋で沸かし、Ⓒの具材を入れて煮ます。
3. ホテルパンに炊飯ネットを敷き、汁気をきった1を入れ、(漬け汁は捨てない)加熱します。
〔途中15分ごとに3回、漬け汁で降り水をします。(150ml×3回)〕
手順1
4. 蒸しあがったら2の具を、水気をきって加えて混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　穴あき65mm深型・炊飯ネット

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 1時間 | 3 |

# 山菜蒸しおこわ

調理法
蒸す/おこわ
食材
穀物/もち米

**食　数**　150g×18人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | もち米 | 1.4kg |
| | うるち米 | 600g |
| | 山菜(水煮) | 800g |
| Ⓐ | だし汁 | 1.5L |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 100ml |
| Ⓐ | 酒 | 80ml |
| Ⓐ | 味りん | 60ml |
| Ⓐ | 砂糖 | 大さじ2 |
| Ⓐ | 塩 | 小さじ1 |
| Ⓑ | だしつゆ(市販品) | 100ml |
| Ⓑ | 水 | 500ml |
| Ⓑ | 味りん | 100ml |

**作り方**

1. ボールにⒶを合わせ、もち米とうるち米を合わせて一晩漬けます。
2. 別のボールにⒷを合わせ、山菜を入れてしばらくおき、味を含ませます。
3. ホテルパンに炊飯ネットを敷き、汁気をきった1, 2を入れ、(漬け汁は捨てない)加熱します。
〔途中15分ごとに3回、漬け汁で降り水をします。(200ml×3回)〕
手順1
4. 蒸しあがったら全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。
※山菜はもち米と混ぜ合わせてから蒸すと、水分のまわりもよく、ふっくらと仕上がります。

**使用ホテルパン**　穴あき65mm深型・炊飯ネット

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 1時間 | 3 |

# 玉子豆腐

調理法
蒸す/卵
食材
卵/鶏卵

**食　数**　100g×35人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | 卵(Mサイズ) | 30個 |
| Ⓐ | だし汁 | 2L |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 大さじ2 |
| Ⓐ | 味りん | 大さじ2 |
| Ⓐ | 塩 | 6g |
| | だしつゆ | 適宜 |

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて漉し、ホテルパンに注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
2. 切り分けて、(又はスプーンですくって取り分け)器に盛りつけ、だしつゆを添えます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 40分 | 3 |

# 玉ねぎフラン(茶碗蒸し)

調理法
蒸す/卵
食材
野菜(根菜類)/玉ねぎ

**食　数**　90ml×24人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 〈フラン生地〉 | |
| | 玉葱(大きめザク切り) | 600g |
| | コンソメブイヨン | 750ml |
| Ⓐ | 卵 | 6個 |
| Ⓐ | 生クリーム | 200ml |
| | 〈とろみソース〉 | |
| Ⓑ | コンソメブイヨン | 400ml |
| Ⓑ | 薄口醤油 | 少々 |
| | 水溶き片栗粉 | 適宜 |
| | (とんぶり | 適宜) |

**作り方**

1. 玉葱を加熱します。加熱後コンソメブイヨンの半量(350ml)と合わせてミキサーにかけます。
手順1
2. 残りのコンソメブイヨンとⒶを混ぜ合わせて漉し、1を加えて混ぜ合わせ、フラン生地を作ります。
3. 鍋でⒷを沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あればとんぶりを加えて、あんを作ります。
4. 2を器(プリンカップなど)に入れ、フタをし、加熱します。
手順2
5. 4に3をかけ提供します。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・100mlプリンカップ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | スチーム | エコ | 88℃ | 30分 | 3 |

# 茶碗蒸し

調理法
蒸す/卵
食材
卵/鶏卵

**食　数**　150g×18個(18人分)

**材　料**

Ⓐ
- 卵……7個
- だし汁……1.2L
- 薄口醤油……40ml
- 塩……適宜

三つ葉(ザク切り)……20g

Ⓑ
- 鶏胸肉(1.5cm角切り・霜降り)…250g
- むきエビ(霜降りにする)……200g
- 椎茸(イチョウ切り)……100g
- ぎんなん(缶)……18個
- かまぼこ(薄切り)……200g

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて漉し、卵液を作ります。
2. 器にⒷの具材をそれぞれ入れ、卵液を注ぎます。
3. 2にフタをして加熱します。
手順1
4. 仕上げに三つ葉をのせます。

**使用ホテルパン**　穴あき・(直径7cmの器)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 30分 | 3 |

# 豆乳なめらかプリン

調理法
蒸す/卵
食材
豆腐・練物/豆乳

**食　数**　80ml×16人分

**材　料**

Ⓐ
- 調整豆乳……1kg
- 砂糖……60g

卵……5個
バニラオイル……少々
〈黒蜜ソース〉
Ⓑ
- グラニュー糖……100g
- 水……30ml

お湯……100ml
黒糖……100g

**作り方**

1. 鍋にⒷを入れて加熱し、茶色く色付いたら、お湯と黒糖加えてとき伸ばし、ソースを作ります。
2. ボールに卵を溶きほぐし、鍋で温めたⒶとバニラオイルを加えて混ぜ合わせ、漉します。
3. プリンカップに2を注ぎ、ホテルパンに並べ、フタをして加熱します。
手順1
4. 加熱後、冷却し、黒蜜ソースをかけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・90mlプリンカップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 30分 | 2 |

# 蒸し赤飯

調理法
蒸す/おこわ
食材
穀物/もち米

**食　数**　140g×20人分

**材　料**

もち米……1.4kg
ささげ(又は小豆)……200g
ゴマ塩……適宜

**作り方**

1. ささげは一度茹でこぼし、アクをとりながら固茹でにし、茹で汁とささげとに分けておきます。
2. もち米は、ささげの茹で汁に半日から一晩漬け、ザルにあげます。(漬け汁は捨てない)
3. ホテルパンに、水でぬらした炊飯ネットを敷き、ささげと混ぜ合わせたもち米を入れ加熱します。(加熱途中、漬けておいた茹で汁を15分ごとに、200ml×3回、振り水をします)
手順1
4. 加熱後、全体的に混ぜ合わせて器に盛り、ゴマ塩をふります。

**使用ホテルパン**　穴あき65mm深型・炊飯ネット

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 1時間 | 3 |

# 茹でたまご

調理法
蒸す/卵
食材
卵/鶏卵

**食　数**　45個(45人分)

**材　料**

たまご(Mサイズ)……45個

半熟……9分

固め……12分

固ゆで……15分

**作り方**

1. ホテルパンに卵を並べて加熱します。
手順1
2. 冷却し、提供します。

**使用ホテルパン**　穴あき

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# 炒りたまご豆腐

調理法
炒める
食材
卵/鶏卵

**食　数**　80g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 卵……12個
- だし汁……120ml
- 薄口醤油……大さじ1
- 味りん風調味料……100ml
- みそ……40g
- 砂糖……30g

木綿豆腐（水きりする）……450g

Ⓑ
- 人参（8mm角薄切り）……100g
- 万能ねぎ（小口切り）……60g
- 椎茸（8mm角切り）……100g
- 絹さや（塩茹で・8mm角切り）……60g

Ⓒ
- バター（1cm角切り）……25g
- 生クリーム（植物性）……50ml

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせます。
2. オーブンシートを敷いたホテルパンに豆腐を手でくずしながら入れ、Ⓑの野菜も入れます。
3. 2に1を注ぎ、全体を平らにし、加熱します。

手順1

4. 仕上げにⒸを加え、泡だて器でスクランブル状に混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 110℃ | 18分 | 3 |

# いり豆腐

調理法
炒める
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　100g×28人分

**材　料**

Ⓐ
- 人参（5mm角切り）……200g
- 玉ねぎ（1cm角切り）……350g
- 干し椎茸（戻して1cm角切り）……8枚
- ベーコン（1cm角切り）……120g

削り節……8g

グリンピース（缶）……50g

Ⓑ
- だし汁……200ml
- 薄口醤油……100ml
- 砂糖……50g
- 味りん……50ml
- ごま油……大さじ2

木綿豆腐（水きりする）……1.8kg

**作り方**

1. Ⓑを合わせて調味液を作り、Ⓐと混ぜ合わせます。（人参のみスチームで下蒸ししてもよい）
2. ホテルパンに豆腐を手でくずしながら入れ、1をのせます。
3. 2を加熱します。

手順1

4. 仕上げに削り節とグリンピースを加えて混ぜ、盛り付けます。（水分がたまるので、水気をきりながら盛る）

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 150℃ | 10分 | 3 |

# きのこのマリネ・ゆずポン風味

調理法
炒める
食材
野菜（その他）/しいたけ・きのこ類

**食　数**　80g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- しいたけ（薄切り）……400g
- エノキ茸（1/2長さ切り）……400g
- 本しめじ（ほぐす）……400g
- エリンギ（薄切り）……400g

塩・こしょう……適宜

サラダ油……30ml

万能ネギ（小口切り）……60g

ゆずポン……100ml

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、塩、こしょうし、サラダ油を回しかけて加熱します。

手順1

2. 1にゆずポンを加えて混ぜ合わせ、味を調えて万能葱を散らします。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 6分 | 3 |

# キャベツとハムのソテー

調理法
炒める
食材
野菜（葉物類）/キャベツ

**食　数**　100g×15人分

**材　料**

キャベツ（1cm幅切り）……1.5kg

ロースハム（1cm幅切り）……180g

Ⓐ
- サラダ油……30ml
- 塩……7g
- コンソメ顆粒……10g

**作り方**

1. ホテルパンにキャベツとロースハムを入れ、Ⓐを加えて混ぜ合わせ、加熱します。

手順1

2. 1を混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

# ゴーヤチャンプルー

調理法
炒める
食材
野菜(その他)/ゴーヤ

**食　数**　100g×25人分

**材　料**

- Ⓐ ゴーヤ(4mm幅の薄切り・水にさらす) 800g
- Ⓐ 人参(薄切り) ……100g
- Ⓐ 赤パプリカ(細切り) ……100g
- Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) ……200g
- 豆腐(水きりしてサイの目に切る) …1kg
- 小麦粉 ……適宜
- 花かつお ……適宜
- Ⓑ だし醤油 ……大さじ3
- Ⓑ ごま油 ……大さじ2
- Ⓑ オイスターソース ……大さじ1
- Ⓑ 塩 ……小さじ1
- Ⓑ こしょう ……少々
- 豚ばら肉(4cm長さ切り) ……200g
- オイルスプレー ……適宜
- (炒り卵を別に作り、最後に加えて混ぜ合わせると、彩り良く仕上がります)

**作り方**

1. オーブンシートを敷いた65mmホテルパンにⒶとⒷを入れて混ぜ、野菜の上に豚肉をのせます。
2. 豆腐に小麦粉をまぶし、オーブンシートを敷いた20mmホテルパンに並べ、オイルスプレーします。
3. 1、2を同時加熱します。
   手順1
4. 1のホテルパンに2を合わせ、花かつおを加えて混ぜ合わせ、味を調えて盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

# 酢豚

調理法
炒める
食材
肉類/豚肉

**食　数**　140g×20人分

**材　料**

- 豚肩ロース(一口大、角切り) ……700g
- Ⓐ 醤油 ……40g
- Ⓐ 砂糖 ……40g
- Ⓐ ごま油 ……40g
- 片栗粉 ……適宜
- Ⓑ 玉葱(くし切り) ……500g
- Ⓑ 人参(乱切り、下茹でしたもの) …200g
- Ⓑ たけのこ(水煮・乱切り) ……200g
- Ⓑ 赤パプリカ(乱切り) ……100g
- 〈甘酢あん〉
- Ⓒ 米酢 ……200ml
- Ⓒ 醤油 ……200ml
- Ⓒ ザラメ(又は上白糖) ……300g
- 水溶き片栗粉 …片栗粉 30g+水50ml
- ピーマン(乱切り) ……150g
- オイルスプレー ……適宜
- ごま油 ……30ml

**作り方**

1. 豚肉はⒶで下味をつけ、片栗粉をまぶし、オーブンシートを敷いた平型ホテルパンに並べてオイルスプレーします。65mmのホテルパンにⒷの野菜を入れ、オイルスプレーします。
2. 鍋にⒸを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、甘酢あんを作ります。
3. 1の肉と野菜を同時加熱します。
   手順1
4. 3を取り出し、そこに2のあんを加えて混ぜ合わせ、ピーマンを散らして再度加熱します。
   手順2
5. ごま油をふり、盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 60% | 200℃ | 4分 | 3 |

# チンゲン菜と桜えびのオイスターソース炒め

調理法
炒める
食材
野菜(葉物類)/チンゲン菜

**食　数**　100g×15人分

**材　料**

- チンゲン菜(3等分の長さに切る) …1.5kg
- 桜エビ ……15g
- Ⓐ オイスターソース ……50ml
- Ⓐ サラダ油 ……50ml
- Ⓐ 塩・こしょう ……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにチンゲン菜を並べ、Ⓐをふり、桜エビを散らして加熱します。
   手順1
2. 1を混ぜ合わせ、味を調えて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 8分 | 3 |

# 鶏肉と菜の花のピリ辛炒め

調理法
炒める
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　70g×15人分

**材　料**

- Ⓐ 鶏胸肉 ……400g
- Ⓐ 菜の花(4cm長さ切り) ……400g
- 玉ねぎ(1cm幅、串切り) ……300g
- Ⓑ にんにく(粗みじん切り) ……15g
- Ⓑ サラダ油 ……70ml
- Ⓑ 赤唐辛子 ……2本
- (Ⓑは鍋で熱して香り油を作る)
- Ⓒ コンソメ ……10g
- Ⓒ 塩 ……2g
- Ⓒ こしょう ……少々
- ごま油 ……少々

**作り方**

1. ボールにⒷの香り油とⒸを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作ります。
2. 穴あきホテルパンに鶏肉と菜の花を加熱します。(加熱後、鶏肉はそぎ切りにします。)
   手順1
3. 菜の花、鶏肉、玉ねぎの順に65mmホテルパンに入れ、1を回しかけ、加熱します。
   手順2
4. 仕上げにごま油をふって混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 6分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 60% | 200℃ | 5分 | 3 |

# 八宝菜

調理法
炒める
食材
野菜(葉物類)/白菜

**食　数**　100g×30人分

## 材　料

豚薄切り肉 ……300g
むき海老(冷凍) ……300g
Ⓐ いか(一口大切り) ……300g
Ⓐ 塩・こしょう・酒・片栗粉 ……適宜
ごま油 ……適宜
片栗粉(水溶き用) ……40g
Ⓑ たけのこ(薄切り) ……300g
Ⓑ 人参(薄切り) ……200g
Ⓑ 白菜(ざく切り) ……600g
Ⓑ うずら(缶) ……100g
Ⓑ きくらげ(もどす) ……乾燥で5g
Ⓑ 生姜(千切り) ……15g
Ⓑ サラダ油 ……40g
Ⓒ 中華スープ ……1L
(丸鶏がら顆粒13g使用)
Ⓒ 塩 ……小さじ1
Ⓒ 酒 ……80ml
Ⓒ 砂糖 ……大さじ1.5
Ⓒ 薄口醤油 ……大さじ3
Ⓒ オイスターソース ……大さじ1

## 作り方

1. 豚肉とエビはサッと湯通しし、Ⓐと混ぜ合わせて下味をつけます。
2. 鍋にⒸを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作ります。
3. ホテルパンにⒷと1を入れて加熱します。
手順1
4. 3に沸かした2とごま油を入れて混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 8分 | 3 |

# 豚肉ともやしのオイスターソース炒め

調理法
炒める
食材
肉類/豚肉

**食　数**　100g×18人分

## 材　料

豚ロース肉(細切り) ……500g
Ⓐ 酒・醤油・サラダ油 ……各30ml
Ⓐ 塩・こしょう ……各少々
上新粉 ……大さじ4
〈合わせ調味料〉
Ⓑ 砂糖 ……50g
Ⓑ 醤油 ……100ml
Ⓑ オイスターソース ……大さじ2
Ⓑ 鶏がらスープの素 ……小さじ1
Ⓑ 豆板醤 ……小さじ1
Ⓒ もやし(加熱して水切りしたもの) 1kg
Ⓒ 赤パプリカ(細切り) ……100g
Ⓒ にんにくの芽(3cm長さ切り) ……150g
ごま油 ……適宜

## 作り方

1. 豚肉にⒶで下味をつけ、上新粉をまぶします。
2. ボールにⒷを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作ります。
3. ホテルパンにⒸを入れ、豚肉はほぐしながら一番上にのせ、2を回しかけて加熱します。
手順1
4. 3にごま油をふって混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 20% | 180℃ | 10分 | 3 |

# マーボー豆腐

調理法
炒める
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　120g×30人分

## 材　料

豆腐(さいの目切り) ……2kg
合挽き肉 ……500g
Ⓐ 豆板醤 ……大さじ1.5
Ⓐ 長ネギ(みじん切り) ……130g
Ⓐ にんにく(みじん切り) ……20g
Ⓐ 生姜(みじん切り) ……30g
サラダ油・ごま油 ……適宜
万能ねぎ(小口切り) ……30g
Ⓑ 中華スープ ……700ml
Ⓑ オイスターソース ……35g
Ⓑ 砂糖 ……35g
Ⓑ 醤油 ……100ml
Ⓑ 酒 ……80ml
Ⓑ 甜麺醤(又は赤みそ) ……100g
〈水溶き片栗粉〉
片栗粉 ……45g
水 ……100ml

## 作り方

1. ひき肉はお湯で洗うなどしてほぐしておきます。
2. サラダ油でⒶを炒め、Ⓑを加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作ります。
3. ホテルパンに豆腐、1、2を入れ、加熱します。
手順1
4. 仕上げにごま油をふって混ぜ合わせ、万能ねぎを散らします。

※豆腐はあらかじめスチームモード100℃で5分下蒸しすると、弾力がでて、さらに型崩れなく仕上がります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 200℃ | 12分 | 3 |

# マーボー茄子

調理法
炒める
食材
野菜(その他)/なす

**食　数**　120g×25人分

## 材　料

Ⓐ なす(4cm長さ切り) ……1.5kg
Ⓐ 玉ねぎ(粗みじん切り) ……300g
Ⓐ サラダ油 ……50g
豚ひき肉 ……400g
Ⓑ にんにく(みじん切り) ……10g
Ⓑ 生姜(みじん切り) ……20g
Ⓑ サラダ油 ……30ml
Ⓑ 豆板醤 ……10g
Ⓒ 赤みそ ……120g
Ⓒ 砂糖 ……50g
Ⓒ 中華スープ ……600ml
Ⓒ 醤油・オイスターソース ……各50ml
水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ3+水80ml)
Ⓓ 万能ねぎ(小口切り) ……60g
Ⓓ ごま油 ……50ml

## 作り方

1. 豚ひき肉はお湯で洗うなどしてほぐしておきます。
2. 鍋でⒷを炒め、Ⓒを加えて煮立たせ、水溶きかたくり粉でとろみをつけてソースを作ります。
3. ホテルパンにⒶを入れ、加熱します。(玉ねぎを下にし、サラダ油をまぶしたナスを上にする)
手順1
4. 3に1をのせ、2のソースを回しかけ、加熱します。
手順2
5. 仕上げにⒹを加えて混ぜ、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 250℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 80% | 150℃ | 10分 | 3 |

# 野菜炒め

調理法
炒める
食材
野菜(葉物類)/キャベツ

**食　数**　130g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- キャベツ(ざく切り)……800g
- もやし(加熱して水気を切ったもの) 400g
- 人参(薄切り)……200g
- ピーマン(細切り)……150g
- 赤パプリカ(細切り)……150g
- ニラ(3cm長さ切り)……100g

Ⓑ
- 塩……8g
- こしょう……少々
- 鶏がらスープの素……大さじ1
- オイスターソース……40ml
- サラダ油……40ml

豚ばら肉(3cm長さ切り)……200g

**作り方**

1. ホテルパンにⒶとⒷを入れ、混ぜ合わせます。
2. 1の上に豚肉を並べ、加熱します。
手順1
3. 全体を混ぜ合わせて味を調え、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60 | 200℃ | 8分 | 3 |

# あんかけ焼きそば

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/中華麺

**食　数**　200g×25人分

**材　料**

Ⓐ
- 豚ばら肉(一口大切り)……300g
- むきエビ(冷凍)……300g
- イカ(冷凍・そぎ切り)……300g
- にんにく・生姜(みじん)……各15g

Ⓑ
- 酒・醤油・サラダ油……各少々
- 卵白・片栗粉……各少々

Ⓒ
- 中華スープ……1.2L
- 酒……100ml
- 砂糖……大さじ3
- 醤油……100ml
- 塩・こしょう……少々
- 水溶き片栗粉……適宜

焼きそば麺……10玉
水溶き片栗粉……適宜
オイルスプレー……適宜

Ⓓ
- 人参(薄切り)……100g
- 白菜(ざく切り)……600g
- ピーマン(乱切り)……150g
- たけのこ(薄切り)……300g
- オイスターソース……40ml
- サラダ油……50ml

ごま油……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、Ⓑで下味をつけます。
2. 鍋にⒸを合わせて沸かし、とろみあんを作ります。(野菜から水分が出るためトロミはややきつめにつける)
3. オーブンシートを敷いた20mmホテルパンに焼きそば麺を敷き詰めて、水溶き片栗粉を回しかける。
4. 65mmホテルパンにⒹを入れ1をのせて加熱します。同時に3のホテルパンにオイルスプレーをして加熱します。
手順1
5. 65mmホテルパンに熱い2を注ぎ混ぜ合わせ野菜あんにします。器に麺を盛り、その上に野菜あんをかけごま油を添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 8分 | 3 |

# きのこの塩焼きそば

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/中華麺

**食　数**　160g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- 焼きそば麺(8玉)……1.2kg
- シャンタン(ペースト状のもの)…45g
- 塩……6g
- オイスターソース……50ml
- こしょう……少々

Ⓑ
- 舞茸(ほぐす)……300g
- しめじ(ほぐす)……200g
- 椎茸(薄切り)……300g
- 人参(薄切り)……150g
- ニラ(3cm長さ切り)……100g
- ベーコン(細切り)……100g

バター(1cm角切り)……50g

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、麺をほぐしながら調味料をまぶします。
2. 1の上にⒷの具材を順にのせ、バターを散らし、加熱します。
手順1
3. 全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 190℃ | 8分 | 3 |

# ヘルシービーフン

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/その他

**食　数**　120g×15人分

**材　料**

ビーフン(固茹で・お湯で戻す)……1kg
(乾燥ビーフンでは約350g)

Ⓐ
- 塩……4g
- サラダ油……30ml
- オイスターソース……30ml
- 醤油……70ml
- ビーフンの茹で汁……80ml

Ⓑ
- 冷凍イカ(そぎ切り)……200g
- キャベツ(6mm幅切り)……200g
- ピーマン(細切り)……100g
- 人参(薄切り)……100g
- 椎茸(薄切り)……100g

ごま油……30ml

**作り方**

1. ホテルパンに、もどしたビーフンを入れ、Ⓐを加えて混ぜ合わせます。
2. 1の上にⒷの具材をのせ、加熱します。(人参のみ、あらかじめ下蒸ししておいてもよい)
手順1
3. 全体を混ぜ合わせて味を調え、ごま油をふって香りをつけ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

# 焼きそば

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/中華麺

**食　数**　200g×15人分

**材　料**

- Ⓐ 焼きそば麺 …… 8玉
- Ⓐ 焼きそばソース …… 80g
- Ⓑ キャベツ（ざく切り） …… 600g
- Ⓑ 人参（薄切り） …… 120g
- Ⓑ ピーマン（細切り） …… 150g
- Ⓑ 赤パプリカ（細切り） …… 100g
- Ⓑ ニラ（3cm長さ切り） …… 80g
- 豚ばら肉（3cm幅切り） …… 200g
- 塩・こしょう …… 少々
- ごま油 …… 適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、麺をほぐしながらソースをまぶし、Ⓑの野菜、豚肉の順にのせます。
2. 1を加熱します。
   手順1
3. 全体を混ぜ合わせて味を調え、ごま油をふって香りをつけ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 200℃ | 8分 | 3 |

# 野菜たっぷりナポリタンスパゲティ

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/スパゲティ

**食　数**　180g×15人分

**材　料**

- スパゲティ（固茹でしたもの） … 500g
- Ⓐ サラダ油 …… 50ml
- Ⓐ トマトケチャップ …… 150g
- Ⓐ ナポリタンソース（市販品） … 600g
- （Ⓐは混ぜ合わせておきます。）
- 塩・こしょう …… 適宜
- Ⓑ 人参（薄切り） …… 200g
- Ⓑ キャベツ（1cm幅切り） …… 400g
- Ⓑ ピーマン（細切り） …… 100g
- Ⓑ トマト（1cm角切り） …… 400g
- Ⓑ 玉ねぎ（薄切り） …… 200g
- Ⓑ ウインナー（斜め切り） …… 150g

**作り方**

1. ホテルパンにスパゲティを入れてⒶを絡めます。
2. 1にⒷの具材をのせて加熱します。
   手順1
3. 2を混ぜ合わせて味を調え、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 180℃ | 10分 | 3 |

# 和風スパゲティ

調理法
炒める/麺
食材
麺・パン類/スパゲティ

**食　数**　180g×10人分

**材　料**

- スパゲティ（1.6ミリ） …… 500g
- Ⓐ サラダ油 …… 50ml
- Ⓐ 醤油 …… 50ml
- Ⓐ 顆粒だし …… 小さじ2
- Ⓑ 椎茸（薄切り） …… 130g
- Ⓑ 舞茸（ほぐす） …… 130g
- Ⓑ 人参（薄切り） …… 100g
- Ⓑ 冷凍いんげん（3等分に切る） 100g
- Ⓑ ベーコン（短冊切り） …… 100g
- Ⓒ 塩 …… 小さじ2
- Ⓒ 酒 …… 大さじ2
- Ⓒ 醤油 …… 大さじ2
- バター（1cm角にカット） …… 30g

**作り方**

1. スパゲティは鍋で固茹でにし、ホテルパンに移し、Ⓐをまぶします。
2. 1の上にⒷをのせてⒸをふり、バターを散らします。
3. 2にフタをして加熱します。
   手順1
4. 全体を混ぜ合わせて器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 170℃ | 10分 | 3 |

# かぶのチーズ蒸し

調理法
煮る
食材
野菜（根菜類）/かぶ

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

かぶ（大きめ串切り）……1.5kg
とろけるスライスチーズ　……15枚
ブロッコリー（小房、塩茹で）……300g
水溶き片栗粉……適宜
Ⓐ
- 鶏がらスープの素……大さじ2
- 水……1.5L
- 塩……小さじ1
- 薄口醤油……大さじ1

**作り方**

1. かぶをホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 1に2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. 加熱後すぐにチーズをのせて余熱で溶かします。煮汁は別鍋にとり、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
5. 4を器に盛り、とろみスープをかけ、ブロッコリーを添えます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

# かぼちゃ煮 そぼろあん

調理法
煮る
食材
野菜（その他）/かぼちゃ

**食　数**　100g×23人分

**材　料**

かぼちゃ（一口大切り）……2.3kg
〈煮汁〉
Ⓐ
- だし汁……600ml
- 砂糖……80g
- 味りん……30ml
- 醤油……100ml

〈鶏そぼろあん〉
Ⓑ
- 鶏挽き肉……250g
- コンソメブイヨン……800ml
- （固形コンソメ2個使用）
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ1

水溶き片栗粉……適宜

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. 別鍋にⒷを入れ、混ぜながら加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作ります。
3. ホテルパンにかぼちゃと1の熱い煮汁を入れ、フタをし、加熱します。
手順1
4. 器にかぼちゃを盛り、鶏そぼろあんをかけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 130℃ | 18分 | 3 |

# 南瓜の煮物

調理法
煮る
食材
野菜（その他）/かぼちゃ

**食　数**　100g×25人分

**材　料**

かぼちゃ（一口大切り）……2.3kg
Ⓐ
- だし汁……600ml
- 砂糖……80g
- 味りん……90ml
- 醤油……120ml
- 塩……少々

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンにかぼちゃと1の熱い煮汁を入れ、フタをして加熱します。
手順1
3. フタをしたまま、しばらくむらし、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 130℃ | 18分 | 3 |

# キャベツとソーセージの煮込み

調理法
煮る
食材
野菜（葉物類）/キャベツ

**食　数**　120g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- キャベツ（7㎜幅細切り）……1.3kg
- ベーコン（1㎝幅切り）……160g
- ウインナーソーセージ……330g
- パイナップル缶（シロップも使用）280g

塩・こしょう……適宜
Ⓑ
- 白ワイン（又は酒）……100ml
- 酢……100ml
- オリーブ油……100ml
- 固形コンソメ……2個

（コンソメは100mlのお湯で溶かしておく）

**作り方**

1. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンにⒶと1を入れて混ぜ合わせます。
3. 2に塩、こしょうをふり、フタをして加熱します。
手順1
4. 3の味を調え、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 160℃ | 25分 | 3 |

## きんぴらごぼう

調理法
煮る
食材
野菜(根菜類)/ごぼう

**食　数**　60g×25人分

**材　料**

- Ⓐ ごぼう(ささがき) …… 1kg
- Ⓐ 人参(千切り) …… 300g
- Ⓐ れんこん(薄切り) …… 200g
- ごま油 …… 大さじ2
- Ⓑ だし汁 …… 800ml
- Ⓑ 醤油 …… 180ml
- Ⓑ 味りん …… 150ml
- Ⓑ 酒 …… 90ml
- Ⓑ 砂糖 …… 100g

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、ごま油をまぶして加熱します。
   手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 1に2の煮汁を注ぎ、フタをして加熱します。
   手順2
4. 3を盛りつけ、好みで七味唐辛子やごまをふります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

## 金時豆の甘煮

調理法
煮る
食材
穀物/小豆・黒豆・金時豆

**食　数**　60g×38人分

**材　料**

- 金時豆(一晩、浸漬する) …… 1kg
- Ⓐ 砂糖 …… 500g
- Ⓐ 醤油 …… 40ml
- Ⓐ 水 …… 1.8L

**作り方**

1. 金時豆は鍋で茹でこぼします。
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. ホテルパンに1と2を入れ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
   手順1
4. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 130℃ | 45分 | 3 |

## 切り干し大根の煮物

調理法
煮る
食材
野菜(根菜類)/大根

**食　数**　130g×20人分

**材　料**

- 切り干し大根(もどす) … 乾燥で240g
- Ⓐ 油揚げ(油抜きして細切り) … 150g
- Ⓐ 人参(千切り) …… 180g
- Ⓐ 干し椎茸(戻して細切り) …… 6枚
- 削り節 …… 15g

〈煮汁〉

- Ⓑ だし汁 …… 900ml
- Ⓑ 薄口醤油 …… 180ml
- Ⓑ 砂糖 …… 60g
- Ⓑ 味りん …… 120ml
- Ⓑ 酒 …… 90ml

**作り方**

1. もどして食べやすく切った切り干し大根をホテルパンに入れ、加熱します。
   手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 1にⒶと2を注ぎ、フタをして加熱します。
   手順2
4. 3に削り節を加えて混ぜ、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 25分 | 3 |

## 黒豆

調理法
煮る
食材
穀物/小豆・黒豆・金時豆

**食　数**　80g×40人分

**材　料**

- 黒豆 …… 1.4kg
- 水あめ …… 300g
- Ⓐ 水 …… 4.8kg
- Ⓐ きび糖(又は上白糖) …… 1.2kg
- Ⓐ 醤油 …… 70ml
- Ⓐ 塩 …… 大さじ1 1/2
- Ⓐ 重曹 …… 小さじ2

(Ⓐは多めに作り、途中の「差し水」としても使用します。)

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて温め、砂糖を溶かし、黒まめを加えてそのまま一晩おきます。
2. 1を鍋で沸かし、アクを取り除き、ホテルパンに移します。
3. 2にオーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
   手順1
   (途中、様子を見て、煮汁が少ないようであればⒶで差し水をし、常に豆が煮汁に浸っているようにする)
4. 煮上がり1時間前に水あめを加えて混ぜ、つや良く仕上げて器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 120℃ | 5時間 | 3 |

# けんちんうどん

調理法
煮る
食材
麺・パン類/うどん

**食　数**　200g×25人分

**材　料**

Ⓐ
- 鶏もも肉（1.5㎝角切り）…… 300g
- 冷凍さと芋 …… 250g
- ごぼう（ささがき）…… 250g
- 人参（薄切り）…… 100g

Ⓑ
- 木綿豆腐（さいの目切り）…… 400g
- 干し椎茸（戻して細切り）…… 5枚
- 長ネギ（斜め切り）…… 100g

Ⓒ
- めんつゆ …… 450ml
- 水 …… 1.5L

冷凍うどん（8玉）…… 2kg

**作り方**

1. 65mmホテルパンにⒶを入れ加熱します。穴あきホテルパンに冷凍うどんを並べ同時に加熱します。
手順1
2. 鍋にⒸを合わせて沸かし、煮汁を作ります。うどんは水洗いしておきます。
3. 1の65mmホテルパンにⒷを入れ、2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. 器にうどんを盛り、3をかけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

# 五目豆

調理法
煮る
食材
穀物/大豆・きなこ

**食　数**　80g×30人分

**材　料**

- 大豆（一晩水につける）…… 乾燥360g
（又は熱湯に漬け、フタをして1時間おく）
- 鶏もも肉（1cm角・霜降り）…… 350g
- こんにゃく（1cm角・湯通し）…… 250g
- 人参（8㎜角切り）…… 250g
- れんこん（8㎜角）…… 250g
- ごぼう（8㎜角）…… 250g
- 昆布（8㎜角）…… 乾燥18g
- 干し椎茸（8㎜角）…… 10枚

Ⓐ
- 干し椎茸の戻し汁 …… 250ml
- 砂糖 …… 90g
- 薄口醤油 …… 200ml
- 味りん（煮きる）…… 65ml

大豆の戻し汁 …… 800ml

**作り方**

1. ホテルパンに大豆と大豆の戻し汁（800ml）を入れ、あればアク取りシートをのせて加熱します。
手順1
2. 1のホテルパンに全ての具材とⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた、さらにフタをして加熱します。
手順2
3. フタをしたまま、しばらく味をなじませ、器に盛ります。

2工程調理

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 180℃ | 30分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 40分 | 3 |

# さと芋の煮物

調理法
煮る
食材
野菜（根菜類）/さと芋

**食　数**　160g×25人分

**材　料**

- 冷凍さと芋 …… 2.5kg

Ⓐ
- だし汁 …… 1.5L
- 薄口醤油 …… 180ml
- 味りん …… 120ml
- 砂糖 …… 80g
- 酒 …… 50ml

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンに冷凍さと芋と1を入れ、フタをして加熱します。
手順1
3. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 25分 | 3 |

# 里芋と鶏肉のゆずみそ煮

調理法
煮る
食材
野菜（根菜類）/さと芋

**食　数**　140g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 冷凍さと芋 …… 2kg
- 鶏もも肉（一口大切り）…… 800g

- さやえんどう（塩茹で）…… 80g
- 柚子の皮（すりおろし）…… 1個分

Ⓑ
- だし汁 …… 1.3L
- 薄口醤油 …… 40ml
- 砂糖 …… 40g
- 味りん …… 40ml
- 白みそ …… 90g

**作り方**

1. Ⓐは下蒸しします。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. ホテルパンに1、2を入れ、フタをして加熱します。
手順2
4. 仕上げに柚子の皮で香りをつけて盛り、さやえんどうを飾ります。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 25分 | 3 |

# しっとり卯の花

調理法
煮る
食材
豆腐・練物/おから

食　数　120g×30人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | おから | 900g |
| Ⓐ | ごぼう(5mm角切り) | 200g |
| Ⓐ | 人参(5mm角切り) | 200g |
| Ⓐ | こんにゃく(ゆがいて5mm角切り) | 200g |
| Ⓐ | 油あげ(ゆがいて5mm角切り) | 200g |
| Ⓐ | 干し椎茸(戻して5mm角切り) | 12枚 |
| | 絹さや(塩茹で、1cm角切り) | 150g |
| | ごま油 | 60g |
| Ⓑ | だし汁 | 800ml |
| Ⓑ | 西京みそ | 120g |
| Ⓑ | 薄口醤油 | 150ml |
| Ⓑ | 味りん | 150ml |
| Ⓑ | 酒 | 150ml |
| Ⓑ | 砂糖 | 80g |

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、ごま油をふり、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 1のホテルパンに、おからと2を入れて混ぜ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
4. 仕上げに、さやえんどうを散らし、器に盛りつけます。

2工程調理

使用ホテルパン　65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 140℃ | 20分 | 3 |

# じゃが芋のころ煮

調理法
煮る
食材
野菜(根菜類)/じゃが芋

食　数　150g×20人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | じゃが芋(一口大切り) | 2.2kg |
| | 鶏もも肉(一口大切り) | 500g |
| | ピーマン(乱切り) | 200g |
| | サラダ油 | 50ml |
| Ⓐ | だし汁 | 120ml |
| Ⓐ | 醤油 | 120ml |
| Ⓐ | 味りん | 120ml |
| Ⓐ | 砂糖 | 80g |

**作り方**

1. ホテルパンにじゃが芋と鶏肉を入れ、サラダ油をまぶして加熱します。
2. 別のホテルパンにサラダ油をまぶしたピーマンを入れ、加熱します。
手順1
3. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
4. じゃが芋のホテルパンに3を入れて混ぜ合わせ、加熱します。
手順2
5. 4にピーマンを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

使用ホテルパン　65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 90% | 180℃ | 15分 | 3 |

# すき昆布の煮物

調理法
煮る
食材
水産物(その他)/昆布

食　数　80g×35人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | すき昆布(もどしたもの) | 1.4kg |
| Ⓐ | 油あげ(細切り) | 150g |
| Ⓐ | さつま揚げ(短冊切り) | 200g |
| Ⓐ | こんにゃく(短冊切り) | 150g |
| | 人参(細切り) | 200g |
| | 干し椎茸(戻して細切り) | 8枚 |
| | 大豆(水煮) | 300g |
| Ⓑ | 万能だしつゆ | 300ml |
| Ⓑ | 砂糖 | 大さじ2 |
| Ⓑ | 醤油 | 130ml |
| Ⓑ | 味りん | 100ml |
| Ⓑ | 酒 | 100ml |
| Ⓑ | 干し椎茸戻し汁 | 200ml |
| Ⓑ | 水 | 200ml |

**作り方**

1. Ⓐは湯通ししておきます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. ホテルパンに全ての具材と2を入れ、フタをして加熱します。
手順1
4. 器に盛り付けます。

使用ホテルパン　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 25分 | 3 |

# たけのこの土佐煮

調理法
煮る
食材
野菜(その他)/たけのこ

食　数　100g×15人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 茹で筍(1cm厚さ切り) | 1.5kg |
| | 削り節 | 60g |
| | 木の芽 | 適宜 |
| Ⓐ | だし汁 | 1.3L |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 50ml |
| Ⓐ | 塩 | 小さじ1 |
| Ⓐ | 味りん | 30ml |
| Ⓐ | 砂糖 | 大さじ2 |
| Ⓐ | 酒 | 60ml |

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。茹で筍は流水で洗っておきます。
2. ホテルパンに筍と1を入れ、フタをして加熱します。
手順1
3. 2の汁気をきり、削り節を混ぜ合わせて器に盛り、木の芽を飾ります。

使用ホテルパン　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 140℃ | 35分 | 3 |

# 大豆とひじきの煮物

調理法
煮る
食材
穀物/大豆・きなこ

**食　数**　80g×30人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | ひじき(もどす) | 乾燥で25g |
| Ⓐ | 油揚げ(油抜きして細切り) | 150g |
| Ⓐ | 人参(千切り) | 180g |
| Ⓐ | 干し椎茸(戻して細切り) | 150g |
| Ⓐ | ちくわ(薄切り) | 200g |
| | ごま油 | 50ml |
| Ⓑ | だし汁 | 900ml |
| Ⓑ | 醤油 | 150ml |
| Ⓑ | 砂糖 | 90g |
| Ⓑ | 味りん | 50ml |
| Ⓑ | 酒 | 90ml |
| | 大豆(水煮) | 450g |

**作り方**

1. ホルパンにⒶを入れ、ごま油をまぶして加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 1に大豆を加え、2の煮汁を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. フタをしたまま、しばらく味をなじませ、器に盛りつけます。

**使用ホルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

# 筑前煮

調理法
煮る
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　150g×25人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | ごぼう(乱切り) | 200g |
| Ⓐ | れんこん(乱切り) | 300g |
| Ⓐ | 里芋(冷凍) | 400g |
| Ⓐ | 人参(乱切り) | 200g |
| Ⓐ | 鶏もも肉(一口大切り) | 800g |
| | 干し椎茸(戻して一口大切り) | 10枚 |
| | たけのこ(水煮・乱切り) | 300g |
| | こんにゃく(一口大切り) | 200g |
| Ⓑ | だし汁 | 900ml |
| Ⓑ | 薄口醤油 | 70ml |
| Ⓑ | 濃口醤油 | 80ml |
| Ⓑ | 砂糖 | 90g |
| Ⓑ | 味りん | 30ml |
| Ⓑ | 酒 | 30ml |
| | さやえんどう(塩茹で) | 100g |

**作り方**

1. ホルパンにⒶを入れ、加熱します。
手順1
2. こんにゃくとさやえんどうは鍋でさっとゆがいておきます。
3. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
4. ホルパンに、さやえんどう以外の全ての具材を入れ、3を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
5. 器に盛りつけ、彩りのさやえんどうを添えます。

**使用ホルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 165℃ | 25分 | 3 |

# 鶏ミンチ入り高野豆腐の煮物

調理法
煮る
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　1個70g×48個分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 高野豆腐 | 24個 |
| Ⓐ | 鶏挽き肉 | 400g |
| Ⓐ | 干し椎茸(戻して粗みじん切り) | 7枚 |
| Ⓐ | 卵 | 2個 |
| Ⓐ | 片栗粉 | 80g |
| Ⓐ | 塩 | 3g |
| Ⓐ | 酒 | 大さじ1 |
| Ⓐ | 万能ねぎ(小口切り) | 50g |
| | 〈煮汁〉 | |
| Ⓑ | だし汁 | 1.8L |
| Ⓑ | 薄口醤油 | 80ml |
| Ⓑ | 酒 | 80ml |
| Ⓑ | 味りん | 80ml |
| Ⓑ | 砂糖 | 120g |
| Ⓑ | 塩 | 大さじ1 |
| | 絹さや(塩茹で) | 適宜 |

**作り方**

1. 高野豆腐は、ぬるま湯でもどし、水気をきって2等分にし、袋状に切り込みを入れます。
2. ボールにⒶを混ぜ合わせ、1の高野豆腐に詰めます。
3. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
4. ホルパンに2を並べ、煮汁を注ぎ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順1
5. 器に盛り、色どりに絹さやを添えます。

**使用ホルパン**　65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 140℃ | 30分 | 3 |

# 肉じゃが

調理法
煮る
食材
肉類/牛肉

**食　数**　130g×30人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | じゃが芋(一口大切り) | 850g |
| Ⓐ | 人参(乱切り) | 300g |
| Ⓐ | 玉葱(くし切り) | 700g |
| | 牛肉(3cm長さ切り) | 450g |
| | 絹さや(塩茹でする) | 150g |
| Ⓑ | だし汁 | 1.4L |
| Ⓑ | 砂糖 | 120g |
| Ⓑ | 醤油 | 260ml |
| Ⓑ | 味りん | 20ml |
| Ⓑ | 塩 | 少々 |

**作り方**

1. 穴あきホルパンにⒶを入れ、牛肉は鍋で霜降りにして、ほぐしておく。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 65mmのホルパンに1を入れ、2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. 器に盛り付け、絹さやを添えます。

**使用ホルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 25分 | 3 |

# 煮豚

調理法
煮る
食材
肉類/豚肉

**食　数**　100g×25人分

**材　料**

豚肩ロース(500gブロック) …… 1.5kg
Ⓐ
- 長ネギ(ぶつ切り) …… 2本
- 生姜(厚めにスライス) …… 3片
- ニンニク(厚めにスライス) …… 3片

〈煮汁〉
Ⓑ
- だし汁 …… 800ml
- 醤油 …… 200ml
- 味りん風調味料 …… 200ml
- 酒 …… 200ml
- ざらめ(又は上白糖) …… 100g
- 塩 …… 小さじ2

**作り方**

1. 豚肩ロース肉をたこ糸でしばり、穴あきホテルパンで下蒸しします。(又は塩をふってフライパンで表面を焼きつける)
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 65mmホテルパンに1、Ⓐ、2を入れ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
4. 切り分けて、器に盛りつけます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 30分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 2時間 | 3 |

# 豚の中華風角煮

調理法
煮る
食材
肉類/豚肉

**食　数**　120g×25人分

**材　料**

豚ばら肉(ブロック) …… 3kg
Ⓐ
- 長ネギ(ぶつ切り) …… 3本
- 生姜(厚めにスライス) …… 3片
- ニンニク(厚めにスライス) …… 3片
- 赤唐辛子 …… 3本
- 八角 …… 1個

〈煮汁〉
Ⓑ
- 中華スープ …… 1.5L
- 醤油 …… 300ml
- 味りん(煮きる) …… 300ml
- 酒(煮きる) …… 500ml
- ざらめ …… 150g
- 塩 …… 大さじ1

**作り方**

1. 豚肉はブロックのまま穴あきホテルパンで下蒸しします。(加熱後、粗熱をとり、食べやすい大きさにカットします)
手順1
2. 鍋にⒶとⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 65mmホテルパンに1を入れ、2を注ぎ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。(煮汁を煮詰めてとろみをつけ、角煮の上にかけてもよい)

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 1時間30分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 1時間 | 3 |

# 味噌おでん

調理法
煮る
食材
野菜(根菜類)/大根

**食　数**　160g×20人分

**材　料**

大根(2cm厚さ、半月切り) …… 500g
じゃが芋(1/2カット) …… 1kg
茹で卵 …… 10個
こんにゃく …… 500g
(湯通しして、三角形に切る)
ちくわ(斜め1/2カット) …… 500g
〈煮汁〉
Ⓐ
- 赤みそ …… 300g
- だし汁 …… 1.5kg
- 味りん …… 200ml
- 酒 …… 100ml
- 砂糖 …… 200g

**作り方**

1. 大根を穴あきホテルパンで下蒸しして流水で洗います。
手順1
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 65mmホテルパンに全ての具材を入れて2を注ぎ、オーブンシートで落としぶた、さらにフタをして加熱します。
手順2
4. 3を盛りつけます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 40分 | 3 |

# わかさぎの昆布巻き

調理法
煮る
食材
水産物(魚)/小魚

**食　数**　2個×25人分

**材　料**

わかさぎ …… 900g
早煮昆布(もどす) …… 乾燥で160g
(昆布は6cm×10cmにカットする)
かんぴょう …… 乾燥で90g
ごぼう(6cm長さ切り) …… 250g
〈煮汁〉
Ⓐ
- だし汁 …… 1.2L
- 砂糖 …… 45g
- 醤油 …… 90ml
- 味りん …… 90ml
- 酒 …… 90ml

**作り方**

1. 昆布は短辺が繊維の方向に沿うようにカットし、かんぴょうは塩でもんで水洗いします。
2. ゴボウは1/2～1/4の厚みにし、鍋で下茹でします。
3. 20mmホテルパンに、わかさぎを並べ、下焼きします。
手順1
4. 昆布でわかさぎとゴボウを巻き、かんぴょうで結び、65mmホテルパンに並べます。
5. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
6. 4に煮汁を注ぎ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
7. 器に盛り付けます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 1時間30分 | 3 |

# 和風ロールキャベツ

調理法
煮る
食材
野菜(葉物類)/キャベツ

**食　数**　130g×25人分

**材　料**

キャベツ …… 1kg
(キャベツの葉40g×25枚分)
コーンスターチ ……適宜
パン粉 …… 50g
牛乳 …… 100ml
Ⓐ
- 合い挽き肉 …… 500g
- 玉葱(みじん切り) …… 200g
- 人参(みじん切り) …… 150g
- 椎茸(みじん切り) …… 120g
- 卵 …… 2個
- みそ …… 30g

〈煮汁〉
Ⓑ
- だし汁 …… 1L
- 酒 …… 60ml
- 味りん …… 60ml
- 薄口醤油 …… 70ml
- 砂糖 …… 大さじ2

塩・こしょう ……少々

**作り方**

1. キャベツは芯のまわりに切り込みを入れ、穴あきホテルパンで加熱します。(中心部が固いので、さらに加熱しながら葉をはがしていく)
手順1
2. ボールにⒶを混ぜ合わせ、パン粉、牛乳を加えてさらに混ぜ合わせます。
3. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
4. キャベツの葉を広げて塩、こしょうし、茶漉しでコーンスターチをふり、2を包み巻きます。
5. 65mmホテルパンに4を並べ、3を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
6. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 40分 | 3 |

# いか飯

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(その他)/いか

**食　数**　30人分

**材　料**

するめいか …… 15杯
(ワタを取りだして洗う)
ゲソ(霜降りにして刻む)
Ⓐ
- もち米(浸漬する) …… 400g
- ごぼう(粗みじん切り) …… 250g
- 人参(粗みじん切り) …… 100g
- 椎茸(粗みじん切り) …… 8枚

Ⓑ
- 酒・味りん・醤油 …… 各60ml

〈煮汁〉
Ⓒ
- だし汁 …… 1.2L
- 酒 …… 150ml
- 醤油 …… 90ml
- 味りん …… 90ml
- 砂糖 …… 50g

**作り方**

1. 鍋にⒸを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. Ⓑの調味料を合わせたボールにⒶを30分漬け、穴あきホテルパンにオーブンシートをのせて加熱します。(加熱後、ゲソと合わせておきます)
手順1
3. いかの胴に2を6分目まで詰め、ようじで止めて65mmホテルパンに並べます。
4. 3に1の煮汁を注ぎ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
5. 食べやすい輪切りにし、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 50分 | 3 |

# いわしのやわらか煮

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/いわし

**食　数**　100g×30人分

**材　料**

イワシ …… 30尾
(100gくらいのもの頭と内臓を取り、洗う)
生姜(薄切り) …… 80g
Ⓐ
- だし汁(又は水) …… 1.2L
- 砂糖 …… 150g
- 醤油 …… 200ml
- 酒 …… 150ml
- 味りん …… 100ml
- 酢 …… 70ml

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンにイワシを並べ、生姜を散らして沸かした1を注ぎます。
3. オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順1
4. 3を器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 130℃ | 3時間 | 3 |

# カレイの煮付け

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/カレイ

**食　数**　130g×24人分

**材　料**

カレイ(120gの切り身) …… 24切れ
Ⓐ
- だし汁 …… 600ml
- 砂糖 …… 90g
- 醤油 …… 200ml
- 酒 …… 200ml
- 味りん …… 200ml

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンにカレイを並べ、沸かした1を注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

## 金目鯛の煮付け

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/ぶり・たい

**食　数**　130g×24人分

**材　料**

金目鯛(120gの切り身) …… 24切れ
Ⓐ
- だし汁 …… 600ml
- 砂糖 …… 90g
- 醤油 …… 200ml
- 酒 …… 200ml
- 味りん …… 200ml

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンに金目鯛を並べ、沸かした1を注ぎ、フタをして加熱します。 手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 18分 | 3 |

## さんまのやわらか煮

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/さんま・あじ

**食　数**　80g×30人分

**材　料**

さんま …… 20尾
(内臓を取り、1尾を3等分のぶつ切りにして洗う)
生姜(千切り) …… 適宜
〈煮汁〉
Ⓐ
- だし汁(又は水) …… 1L
- りんご酢 …… 400ml
- 味りん …… 100ml
- 醤油 …… 150ml
- 赤唐辛子(タネを取る) …… 2本

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンにさんまと沸かした1を入れ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。 手順1
3. 器に盛りつけ、針生姜を飾ります。

**使用ホテルパン**　65mm 深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 2時間 | 3 |

## 鯖の揚げ浸し

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　100g×24人分

**材　料**

鯖(60g切り身) …… 24切れ
上新粉 …… 適宜
なす(3cm角切り、水にさらす) …… 700g
大根おろし …… 1/2本
Ⓐ
- だし汁 …… 400ml
- 醤油 …… 150ml
- 味りん …… 150ml
- 砂糖 …… 60g

オイルスプレー …… 適宜

**作り方**

1. 鯖に上新粉をまぶして65mmのホテルパンに並べ、オイルスプレーします。
2. 20mmのホテルパンにナスを入れ、オイルスプレーします。(又はサラダ油をまぶします。)
3. 1と2を同時加熱します。 手順1
4. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
5. 鯖の上に大根おろしをのせ、3のナスと沸かした4の煮汁を加えて加熱します。 手順2
6. 器に鯖とナスを盛りつけ、煮汁をかけます。 2工程調理

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 8分 | 3 |

## 鯖の煮付け

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　110g×24人分

**材　料**

鯖(100gの切り身) …… 24切れ
生姜(薄切り) …… 15g
〈煮汁〉
Ⓐ
- だし汁(又は水) …… 600ml
- 砂糖 …… 90g
- 醤油 …… 200ml
- 酒 …… 200ml
- 味りん …… 200ml

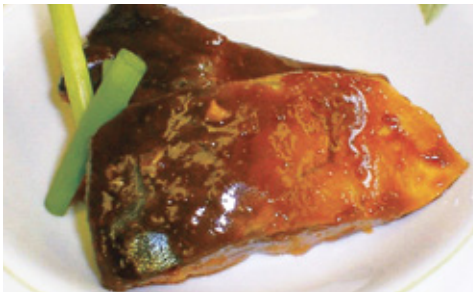
**作り方**

1. 鍋にⒶを 合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンに鯖を並べ、生姜をのせて沸かした1を注ぎ、フタをして加熱します。 手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 18分 | 3 |

# 鯖のみそ煮



調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/さば・さわら

**食　数**　110g×24人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 鯖(100gの切り身) | 24切れ |
| | 生姜(薄切り) | 2かけ |
| | 水溶き片栗粉 | 適宜 |
| | 〈煮汁〉 | |
| Ⓐ | だし汁 | 1.3L |
| Ⓐ | 合わせ味噌 | 250g |
| Ⓐ | 砂糖 | 160g |
| Ⓐ | 醤油 | 50ml |
| Ⓐ | 酒 | 50ml |
| Ⓐ | 味りん | 50ml |

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、水溶き片栗粉で薄くとろみをつけて、煮汁を作ります。
2. ホテルパンに鯖を並べ、生姜をのせて沸かした1を注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 18分 | 3 |

# 鯛かぶら

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/ぶり・たい

**食　数**　100g×30人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 鯛(50gの切り身) | 30切れ |
| | かぶ(40gにカット) | 30切れ |
| | 柚子の皮(千切り) | 適宜 |
| | 〈煮汁〉 | |
| Ⓐ | だし汁(又は水) | 1.5L |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 100ml |
| Ⓐ | 味りん | 100ml |
| Ⓐ | 塩 | 適宜 |

**作り方**

1. 鯛は皮目を上にして20mmホテルパンに並べ、加熱します。
手順1
2. かぶを65mmホテルパンで下茹でします。
手順2
3. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
4. 2のホテルパンに1と3を入れ、フタをして加熱します。
手順3
5. 器に盛りつけ、柚子の皮を散らします。

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm 深型・フタ　3工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 250℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順3 | コンビ | 100% | 130℃ | 18分 | 3 |

# たこと大根のやわらか煮

調理法
煮る/魚介
食材
野菜(根菜類)/大根

**食　数**　100g×22人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 茹でたこ(一口大に切る) | 1kg |
| | 大根(1.5cm厚さ切り) | 800g |
| | 水溶きくず粉 | 適宜 |
| | 生姜(薄切り) | 15g |
| Ⓐ | だし汁 | 1.3L |
| Ⓐ | 砂糖 | 120g |
| Ⓐ | 薄口醤油 | 80ml |
| Ⓐ | 味りん | 80ml |
| Ⓐ | 米酢 | 60ml |

**作り方**

1. 大根を穴あきホテルパンで下蒸しして流水で洗います。
手順1
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. 65mmのホテルパンに1とタコ、2、生姜を入れ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。
手順2
4. 煮汁を鍋に移して水溶きくず粉でとろみをつけ、器に盛りつけた3にかけます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 1時間30分 | 3 |

# ぶりのあら炊き

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/ぶり・たい

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | ぶり(アラ) | 2kg |
| | 水溶き片栗粉 | 適宜 |
| Ⓐ | 酒 | 500ml |
| Ⓐ | 味りん | 100ml |
| Ⓐ | 醤油 | 250ml |
| Ⓐ | 砂糖 | 250g |

**作り方**

1. ホテルパンにアラを並べて加熱します。
手順1
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でゆるめのトロミをつけた煮汁を作ります。
3. 1に沸かした2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. 器に盛り付けます。(あらかじめスチームにかけた大根も一緒に煮て、炊き合わせにしてもよい)

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 250℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 200℃ | 15分 | 3 |

## 冷凍赤魚の煮付け

調理法
煮る/魚介
食材
水産物(魚)/赤魚・かれい

**食　数**　80g×24人分

**材　料**

冷凍赤魚(80gの切り身) …… 24切れ
〈煮汁〉
Ⓐ
- だし汁(又は水) …… 600ml
- 砂糖 …… 90g
- 醤油 …… 200ml
- 酒 …… 200ml
- 味りん …… 200ml

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
2. ホテルパンに赤魚を並べ、沸かした1を注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
3. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

## 具だくさんのホットスープ

調理法
煮る/洋風
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　150g×28人分

**材　料**

Ⓐ
- 鶏もも肉 …… 300g
- じゃが芋 …… 500g
- 玉ねぎ …… 400g
- 大根 …… 400g
- 人参 …… 300g

Ⓑ
- セロリ …… 200g
- ベーコン …… 200g
- カリフラワー …… 200g
- トマト …… 200g
- ローリエ …… 2枚

ブイヨン …… 1.5L
(固形コンソメ　5個使用)
塩・こしょう …… 適宜
パルメザンチーズ …… 適宜
ドライパセリ …… 少々

**作り方**

1. 具材は全て1.5㎝角に切り、Ⓐは穴あきホテルパンで下蒸しします。
手順1
2. 65mmのホテルパンに1とⒷ、沸かしたブイヨンを入れ、フタをして加熱します。
手順2
3. 味を調えて器に盛り、パルメザンチーズ、パセリをふります。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 160℃ | 20分 | 3 |

## スパゲティ クリームソース

調理法
煮る/洋風
食材
麺・パン類/スパゲティ

**食　数**　ソースのみ100g×30人分

**材　料**

Ⓐ
- じゃが芋(薄切り) …… 600g
- 玉葱(薄切り) …… 300g
- ベーコン(短冊切り) …… 150g
- グリーンアスパラ(斜め切り) …… 300g

Ⓑ
- ホワイトソース(4缶) …… 1160g
- 牛乳 …… 200ml
- 生クリーム …… 200ml
- コンソメ顆粒 …… 小さじ2

マッシュルーム(缶) …… 150g
スパゲティ …… 適宜
パルメザンチーズ …… 適宜
塩・こしょう …… 適宜
オイルスプレー

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、塩、こしょうし、オイルスプレーして加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて温め、味を調えてホワイトソースを溶きのばします。
3. 1にマッシュルームと2を合わせて混ぜ、フタをして加熱します。
手順2
4. 茹であげたスパゲティにかけ、好みでパルメザンチーズをふります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 15分 | 3 |

## チキンクリームシチュー

調理法
煮る/洋風
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　170g×30人分

**材　料**

Ⓐ
- じゃが芋(一口大切り) …… 1kg
- 人参(乱切り) …… 300g
- しめじ(ほぐす) …… 200g
- 玉ねぎ(くし切り) …… 500g
- 鶏もも肉(一口大切り) …… 1kg

ブロッコリー(小房・塩茹で) …… 200g
塩・こしょう …… 適宜

Ⓑ
- シチュールウ(市販品) …… 320g
- お湯 …… 1.2L

Ⓒ
- ホワイトソース(1缶) …… 290g
- 牛乳 …… 200ml
- 生クリーム(植物性) …… 200ml
- 固形コンソメ …… 2個

**作り方**

1. 穴あきホテルパンにⒶを入れ、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを入れてシチュールウを溶かし、Ⓒを順に加えて混ぜ合わせ、味を調えます。
3. 65mmのホテルパンに1と2を合わせて混ぜ、フタをして加熱します。
手順2
4. 器に盛り付け、ブロッコリーを添えます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

# 豆乳シチュー

調理法
煮る/洋風
食材
豆腐・穀物/豆腐

**食　数**　160g×26人分

**材　料**

- Ⓐ サラダ油 …… 70g
- Ⓐ 上新粉 …… 80g
- 無調整豆乳 …… 1.3L
- Ⓑ 水 …… 650ml
- Ⓑ 固形コンソメ …… 2個半
- Ⓑ 塩 …… 7g
- Ⓑ 白みそ …… 25g
- 鶏もも肉(1.5cm角切り) …… 600g
- Ⓒ 人参(1.5cm角切り) …… 300g
- Ⓒ 玉ねぎ(1.5cm角切り) …… 400g
- Ⓒ じゃが芋(1.5cm角切り) …… 600g
- ブロッコリー(小房・塩茹で) …… 150g

**作り方**

1. 鍋でⒶを炒め、豆乳を加えて混ぜながら加熱し、とろみがついてきたらⒷを加えて味を調えます。
2. 鶏もも肉とⒸの野菜をホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
3. 65mmのホテルパンに2を入れ、1を回しかけてフタをし、加熱します。
手順2
4. 仕上げにブロッコリーを加え、器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 140℃ | 20分 | 3 |

# 煮込みハンバーグ

調理法
煮る/洋風
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　150g×15人分

**材　料**

- Ⓐ 合挽き肉 …… 800g
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 450g
- Ⓐ パン粉 …… 90g
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1.5
- Ⓑ 卵 …… 2.5個
- Ⓑ こしょう …… 少々
- Ⓑ ナツメグ …… 少々
- ローリエ …… 1枚
- 塩・こしょう …… 適宜
- Ⓒ デミグラスソース缶 …… 290g
- Ⓒ カットトマト缶 …… 400g
- Ⓒ 固形コンソメ …… 2個
- Ⓒ 水 …… 200ml
- Ⓒ トマトケチャップ …… 50ml
- Ⓒ ウスターソース …… 50ml

**作り方**

1. ボールにⒶとⒷを入れてよく混ぜ合わせ、成形して20mmのホテルパンで加熱します。(玉ねぎは、いったん炒めてもよい)
手順1
2. 鍋にⒸを合わせて温め、味を調えてソースを作ります。
3. 65mmのホテルパンに1を並べ、2を回しかけ、ローリエを加えてフタをし、加熱します。
手順2
4. 3を盛りつけます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 220℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 140℃ | 20分 | 3 |

# ビーフシチュー

調理法
煮る/洋風
食材
肉類/牛肉

**食　数**　160g×25人分

**材　料**

- 牛バラ肉(一口大切り) …… 1.3kg
- Ⓐ 玉葱(くし切り) …… 500g
- Ⓐ 人参(3cm角切り) …… 200g
- じゃが芋(3cm角切り) …… 500g
- マッシュルーム …… 200g
- 塩・こしょう・サラダ油 …… 適宜
- Ⓑ フォンドボー …… 350g
- Ⓑ デミグラスソース …… 750g
- Ⓑ ホールトマト缶 …… 500g
- Ⓑ 水 …… 500g
- さやいんげん(ソテーする) …… 300g

**作り方**

1. じゃが芋を穴あきホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 牛ばら肉は塩、こしょうし、Ⓐとサラダ油を混ぜ合わせて65mmのホテルパンで加熱します。
手順2
3. 鍋にⒷを合わせ、ひと煮たちさせます。
4. 2のホテルパンに3を入れ、オーブンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。(加熱終了20分前に、1とマッシュルームを加えます。)
手順3
5. 器に盛り付け、さやいんげんを飾ります。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・オーブンシート・フタ　3工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順3 | コンビ | 100% | 150℃ | 1時間30分 | 3 |

# ブイヤベース

調理法
煮る/洋風
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　200g×20人分

**材　料**

- Ⓐ たら(30gカット) …… 20切れ
- Ⓐ 鯛(30gカット) …… 20切れ
- Ⓐ 有頭えび …… 20尾
- Ⓐ ハマグリ …… 20個
- Ⓐ にんにく(みじん切り) …… 20g
- Ⓐ 玉葱(みじん切り) …… 450g
- Ⓐ オリーブ油 …… 適宜
- パセリ(みじん切り) …… 8g
- ガーリックトースト …… 20枚
- Ⓑ 水 …… 1.3L
- Ⓑ サフラン …… 少々
- Ⓑ コンソメ顆粒 …… 大さじ2
- Ⓑ トマト(湯むき・角切り) …… 250g
- Ⓑ 塩・こしょう …… 適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、加熱します。
手順1
2. 鍋でⒷを沸かし、味を調えてスープを作ります。
3. 1に2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
4. 器に盛り付け、パセリをふり、ガーリックトーストを添えます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 160℃ | 20分 | 3 |

# フレンチロールキャベツ

調理法
煮る/洋風
食材
野菜(葉物類)/キャベツ

**食　数**　100g×30人分

**材　料**

キャベツ …… 1kg
(芯のまわりに切り込みを入れる)
コーンスターチ ……適量

Ⓐ
- 合挽き肉 …… 500g
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 200g
- 人参(みじん切り) …… 150g
- 塩 …… 小さじ2
- パン粉 …… 50g
- たまご …… 2個
- 牛乳 …… 100ml

〈煮汁〉

Ⓑ
- ホールトマト缶 …… 300g
- ブイヨン …… 800ml
  (固形コンソメ3個使用)
- ローリエ …… 2枚
- 塩・こしょう ……少々

**作り方**

1. キャベツを穴あきホテルパンで加熱します。(中心部分の葉は、再度スチームをかけながら、はがしていきます)
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、煮汁を作ります。
3. ボールにⒶを混ぜ合わせ、詰め物を作ります。
4. ラップの上にキャベツの葉を4～6枚広げ、コーンスターチをふり、中心に3をのせてロール状に巻きます。
5. 4の巻き終わりを下にして65mmのホテルパンに並べ、2を注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
6. 5を取り出してカットし、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 30分 | 3 |

# ベシャメルソース

調理法
煮る/洋風
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　100g×30人分

**材　料**

- バター …… 150g
- 薄力粉 …… 200g
- 固形コンソメ …… 2個
- 牛乳 …… 2.8L

**作り方**

1. 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて炒め、コンソメ、牛乳を加えて溶きのばします。
2. 1をこしながらホテルパンに移し、フタをして加熱します。
手順1
3. 2を冷却し、用途に合わせて使用します。(加熱20分後に、いちど木べらで全体をかき混ぜるとよい)

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 120℃ | 40分 | 3 |

# マッシュルームのポタージュ

調理法
煮る/洋風
食材
野菜(その他)/しいたけ・きのこ類

**食　数**　160g×25人分

**材　料**

Ⓐ
- マッシュルーム(薄切り) …… 400g
- 玉葱(薄切り) …… 200g
- じゃが芋(薄切り) …… 400g

- サラダ油 …… 40g
- 小麦粉 …… 20g
- ブイヨン …… 800ml
  (固形コンソメ3個使用)
- 牛乳 …… 600ml
- 生クリーム …… 300ml
- 塩・こしょう ……適宜

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れ、サラダ油と小麦粉をまぶして加熱します。
手順1
2. 1にブイヨンを注ぎ、フタをして加熱します。
手順2
3. 2に牛乳を加えて粗熱をとり、ミキサーにかけます。これをボールに移し、生クリームを混ぜ合わせます。
4. 3の味を調え、器に盛ります。(温製、冷製どちらでも可)

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 20分 | 3 |

# ミートソース

調理法
煮る/洋風
食材
肉類/ひき肉

**食　数**　150g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 合挽き肉 …… 600g
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 400g
- 人参(みじん切り) …… 100g
- セロリ(みじん切り) …… 100g
- 小麦粉 …… 50g

- オイルスプレー ……適宜

Ⓑ
- カットトマト(缶) …… 1.6kg
- 固形コンソメ …… 4個
- トマトケチャップ …… 280g
- ウスターソース …… 250g
- ローリエ …… 3枚

- 塩・こしょう ……各少々

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れて混ぜ合わせ、オイルスプレーし、加熱します。
手順1
2. 加熱後、ひき肉をほぐしておきます。
3. 鍋にⒷを混ぜ合わせて沸かし、ソースを作ります。
4. 1のホテルパンに、2を注ぎ、オーブンシートで落としぶたをして加熱します。
手順2
5. 味を調え、ラザニアやスパゲティのソースとして使用します。

2工程調理

**使用ホテルパン**　65mm深型・オーブンシート・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 150℃ | 15分 | 3 |

# 親子卵とじ

調理法
煮る/卵とじ
食材
卵/鶏卵

**食　数**　150g×15人分

**材　料**

Ⓐ
- 鶏もも肉（一口大）…… 800g
- 玉葱（薄切り）…… 800g

三つ葉（ザク切り）…… 50g
液卵A …… 9個分

Ⓑ
- だし汁 …… 450ml
- 醤油 …… 150ml
- 味りん …… 150ml
- 酒 …… 100ml
- 砂糖 …… 60g

液卵B …… 9個分

**作り方**

1. 鍋にⒷを合わせて沸かし、そこに液卵Bを加えて混ぜ合わせ、カキ玉汁状にします。
2. ホテルパンにⒶを並べて熱い1の煮汁を注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
3. 2に三つ葉を散らし、液卵Aを回し入れ、さらに加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 140℃ | 6分 | 3 |

# カツ煮

調理法
煮る/卵とじ
食材
肉類/豚肉

**食　数**　180g×20人分

**材　料**

ロースカツ（150g）…… 8枚
（カツは食べやすい大きさにカットする）
玉葱（薄切り）…… 800g
液卵A …… 9個分
三つ葉（ザク切り）…… 40g
〈煮汁〉

Ⓐ
- だし汁 …… 450ml
- 醤油 …… 150ml
- 味りん …… 150ml
- 酒 …… 100ml
- 砂糖 …… 60g

液卵B …… 9個分

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、そこに液卵Bを加えて混ぜ合わせ、カキ玉汁状にします。
2. ホテルパンに玉ねぎ・ロースカツを並べ、1の煮汁を注ぎ、フタをして加熱します。
手順1
3. 2に三つ葉を散らし、液卵Aを回し入れ、さらに加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 150℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 140℃ | 6分 | 3 |

# 野菜のたまごとじ

調理法
煮る/卵とじ
食材
野菜（葉物類）/ほうれん草

**食　数**　120g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- ブロッコリー（小房にわける）… 600g
- ほうれん草（ざく切り）…… 300g
- 人参（薄切り）…… 250g

トマト（湯むきして1㎝角切り）…… 2個
液卵A …… 5個分
〈煮汁〉

Ⓑ
- だし汁 …… 300ml
- 薄口醤油 …… 120ml
- 味りん …… 80ml
- 砂糖 …… 60g

液卵B …… 5個分

**作り方**

1. 穴あきホテルパンにⒶを入れ、加熱します。
手順1
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、液卵Bを流し入れ、かきたま汁状の煮汁を作ります。
3. 65mmのホテルパンに1の野菜とトマトを入れ、熱した2を注ぎ、全体に液卵Aを回しかけて加熱します。
手順2
4. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・65mm深型　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 130℃ | 8分 | 3 |

## ご飯

調理法
炊く/白飯
食材
穀物/米

**食　数**　170g×18人分

**材　料**

- 米 …… 1.4kg
- 水 …… 1.8L

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. ホテルパンに浸漬した米と計量した水を入れ、米を平らにならします。
3. 2にフタをし、加熱します。
   手順1
4. 加熱後10分むらし、全体を混ぜ合わせて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 180℃ | 25分 | 3 |

## うなぎご飯

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　150g×25人分

**材　料**

- 米 …… 1.4kg
- うなぎの蒲焼き(1cm幅に切る) …800g
  (うなぎは市販品で5尾分)
- Ⓐ
  - 青じそ(細切り) …… 10枚
  - みょうが(斜め薄切り) …… 3個
  - 白ごま …… 適宜
- うなぎのタレ・山椒 …… 適宜
- Ⓑ
  - だし汁 …… 1400ml
  - 醤油 …… 60ml
  - 味りん …… 60ml
  - 酒 …… 60ml
  - うなぎのタレ …… 60ml
  - 塩 …… 小さじ2/3

**作り方**

1. 米は洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、冷ましておきます。
3. ホテルパンに浸漬した米を入れ、鰻を並べて2を注ぎ、フタをして加熱します。
   手順1
4. 3をむらして混ぜ合わせ、器に盛り、Ⓐの薬味をのせ、うなぎのタレを回しかけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 200℃ | 25分 | 3 |

## カレーピラフ

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　160g×24人分

**材　料**

- 米 …… 1.3kg
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cm角切り) …… 500g
  - 玉ねぎ(粗みじん切り) …… 250g
  - 人参(粗みじん切り) …… 120g
- ピーマン(粗みじん切り) …… 6個
- グリンピース(缶) …… 60g
- Ⓑ
  - ブイヨン …… 1.5L
    (固形コンソメ4個半使用)
  - カレー粉 …… 大さじ3
  - トマトケチャップ …… 40g
  - 塩 …… 小さじ1.5
- バター(1cm角切り) …… 60g

**作り方**

1. 米は洗って30分以上浸漬しておきます。
2. ホテルパンに浸漬した米とⒶ、バターの半量を入れて加熱します。
   手順1
3. 鍋でⒷを混ぜ合わせて沸かします。
4. 2にピーマン・グリンピースを入れて、3を注ぎ混ぜ、フタをして加熱します。
   手順2
5. 加熱後、残りのバターを散らし、フタをしたまま10分むらし、全体を混ぜ合わせて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 200℃ | 25分 | 3 |

## さんまご飯

調理法
炊く/まぜ
食材
水産物(魚)/さんま・あじ

**食　数**　160g×24人分

**材　料**

- 米 …… 1.4kg
- さんま(3枚おろし) …… 6尾分
- Ⓐ
  - 生姜(千切り) …… 50g
  - 人参(千切り) …… 100g
  - しめじ(ほぐす) …… 300g
  - ぎんなん(缶) …… 150g
- Ⓑ
  - だし汁 …… 1.6L
  - 醤油 …… 100ml
  - 酒 …… 50ml
  - 昆布茶 …… 小さじ1
- いりゴマ・ゆかり …… 各適宜
- 青じそ(千切り) …… 30枚

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. さんまに塩をふり20mmホテルパンで加熱します。
   手順1
3. 鍋にⒷを合わせて沸かします。
4. 65mmのホテルパンに浸漬した米とⒶ、3を入れて混ぜ、2のさんまをのせてフタをし、加熱します。
   手順2
5. 4に、いりゴマとゆかりをふって全体を混ぜ合わせ、器に盛り、青じそを飾ります。

**使用ホテルパン**　20mm平型・65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 210℃ | 25分 | 3 |

# 炊き込みご飯

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　160g×23人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 米 | 1.3kg |
| Ⓐ | 干し椎茸(戻して細切り) | 8枚 |
| Ⓐ | 油あげ(湯通しして細切り) | 80g |
| Ⓐ | ごぼう(ささがき) | 120g |
| Ⓐ | 人参(細切り) | 120g |
| Ⓐ | 鶏もも肉(1㎝角切り) | 400g |
| Ⓑ | だし汁 | 1.4L |
| Ⓑ | 薄口醤油 | 100ml |
| Ⓑ | 味りん | 60ml |
| Ⓑ | 酒 | 60ml |
| Ⓑ | 塩 | 小さじ1.5 |
| | 絹さや(塩茹で・細切り) | 100g |

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かします。
3. ホテルパンに浸漬した米と2を入れて混ぜ、Ⓐをのせてフタをし、加熱します。
手順1
4. 加熱後10分むらし、絹さやを加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 200℃ | 25分 | 3 |

# 炊き赤飯

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/もち米

**食　数**　160g×16人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | もち米 | 800g |
| Ⓐ | うるち米 | 400g |
| | ごま塩 | 適宜 |
| | 小豆(又はささげ) | 150g |
| | 小豆の茹で汁 | 1L |

**作り方**

1. Ⓐの米は洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 小豆は一度茹でこぼしてから、再度20分ほど弱火で煮、小豆と茹で汁とに分けておきます。
3. ホテルパンに浸漬したⒶと分量の茹で汁、小豆を入れてフタをし、加熱します。
手順1
4. フタをしたまま10分ほどむらし、全体を混ぜ合わせて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 200℃ | 25分 | 3 |

# チキンライス

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　160g×25人分

**材　料**

| | | |
|---|---|---|
| | 米 | 1.3kg |
| Ⓐ | 玉ねぎ(粗みじん切り) | 130g |
| Ⓐ | 人参(粗みじん切り) | 80g |
| Ⓐ | ピーマン(粗みじん切り) | 130g |
| Ⓐ | マッシュルーム(スライス缶) | 100g |
| Ⓐ | 鶏もも肉(1㎝角切り) | 400g |
| Ⓑ | ブイヨン(固形コンソメ4個使用) | 1.4L |
| Ⓑ | トマトケチャップ | 600g |
| Ⓑ | 粉ゼラチン | 20g |
| | バター(1㎝角切り) | 40g |

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かします。
3. ホテルパンに浸漬した米とⒶを入れて2を注いで混ぜ、フタをして加熱します。
手順1
4. 加熱後、バターを散らしてフタをしたまま10分むらし、全体を混ぜ合わせて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 210℃ | 25分 | 3 |

# バターライス

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　170g×18人分

**材　料**

| | |
|---|---|
| 米 | 1.4kg |
| ブイヨン〈固形コンソメ3個使用〉 | 1.7L |
| バター | 60g |
| ローリエ | 2枚 |
| 塩 | 適宜 |

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 鍋でブイヨンを沸かし、バターの半量を入れて溶かします。
3. ホテルパンに浸漬した米と2、ローリエを加えてフタをし、加熱します。
手順1
4. 炊きあがりに残りのバターを加えてむらし、全体を混ぜ合わせて味を調えます。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 220℃ | 25分 | 3 |

# ひじきと大豆の炊き込みご飯

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　160g×23人分

**材　料**

Ⓐ
- 干し椎茸(5mm角切り) …… 8枚
- 油あげ(湯通しして5mm角切り) …70g
- ひじき(もどす) …… 乾燥で20g
- 人参(5mm角切り) …… 70g
- 鶏もも肉(1cm角切り) …… 300g
- 大豆(水煮) …… 150g

米 …… 1.3kg

Ⓑ
- だし汁 …… 1.5L
- 薄口醤油 …… 80ml
- 味りん …… 60ml
- 酒 …… 60ml
- 塩 …… 小さじ1.5

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かします。
3. ホテルパンに浸漬した米と2を入れて混ぜ、Ⓐをのせてフタをし、加熱します。
   手順1
4. 加熱後10分むらし、全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 210℃ | 25分 | 3 |

# ピラフ

調理法
炊く/まぜ
食材
穀物/米

**食　数**　160g×23人分

**材　料**

Ⓐ
- 玉ねぎ(粗みじん切り) …… 200g
- 人参(粗みじん切り) …… 100g
- ピーマン(粗みじん切り) …… 6個
- マッシュルーム(スライス缶) …… 120g
- ウインナーソーセージ(輪切り) 200g
- サラダ油 …… 大さじ3

米 …… 1.4kg

Ⓑ
- ブイヨン …… 1.8L
  (固形コンソメ5個半使用)

バター(1cm角切り) …… 50g
塩・こしょう …… 各少々

**作り方**

1. 米を洗って30分以上浸漬しておきます。
2. ホテルパンに浸漬した米とⒶを入れて混ぜ合わせ、加熱します。
   手順1
3. 鍋でⒷを沸かします。
4. 2に3を注ぎ混ぜあわせ、フタをして加熱します。
   手順2
5. バターを散らしてフタをしたまま10分むらし、全体を混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調え、器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 220℃ | 25分 | 3 |

# 季節のおかゆ

調理法
炊く/おかゆ
食材
穀物/米

**食　数**　170g×18人分

**材　料**

- 米 …… 300g
- 水 …… 2.5L
- カレーソース(市販) …… 適宜
- 季節の野菜(カボチャ、ほうれん草など) …… 適宜
- だし汁・塩・醤油 …… 適宜

**作り方**

1. 米は洗って30分以上浸漬しておきます。
2. 野菜はスチームモードで蒸し、だし汁少量とともにミキサーにかけ、味を調えて野菜ソースを作ります。
3. ホテルパンに浸漬した米と計量した水を入れ、加熱します。
   手順1
4. 器におかゆを盛り、おかゆの上にカレーソースや好みの野菜ソースをかけます。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 130℃ | 45分 | 1 |

# きのこのリゾット

調理法
炊く/おかゆ
食材
野菜(その他)/しいたけ・きのこ類

**食　数**　150g×20人分

**材　料**

Ⓐ
- 米 …… 600g
- 玉ねぎ(粗みじん切り) …… 120g
- にんにく …… 15g
- オリーブ油 …… 50ml

ブイヨン …… 1.8L
(コンソメ顆粒　25g使用)

Ⓑ
- 椎茸・エリンギ(薄切り) …… 各100g
- シメジ・舞茸(ほぐす) …… 各100g

Ⓒ
- バター(1cm角切り) …… 50g
- オリーブ油 …… 30ml
- パルメザンチーズ …… 60g

**作り方**

1. ホテルパンにⒶを入れてざっと混ぜ、加熱します。
   手順1
2. 1にⒷとブイヨンを入れ、フタをして加熱します。
   手順2
3. 加熱後Ⓒを加えて混ぜ合わせ、味を調えて器に盛ります。

**使用ホテルパン**　65mm深型・フタ　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |
| 手順2 | コンビ | 100% | 180℃ | 20分 | 3 |

# 揚げだし豆腐の野菜あんかけ

調理法
揚げる
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　100g×24人分

**材　料**

木綿豆腐（1丁を12等分する）……1.6kg
上新粉 ……適宜
Ⓐ 水 …… 600ml
Ⓐ 3倍濃縮めんつゆ …… 80ml
片栗粉（水溶きにする）…… 20g
Ⓑ 玉葱（くし切り）…… 120g
Ⓑ 人参（乱切り）…… 80g
Ⓑ たけのこ（水煮・乱切り）…… 100g
Ⓑ 冷凍いんげん（1cm長さ切り）…100g

**作り方**

1. 鍋にⒶを合わせて沸かし、Ⓑの野菜を煮て水溶き片栗粉でとろみをつけます。
2. 豆腐は水切りして、上新粉（又は小麦粉）をまぶします。
3. オイルスプレーしたホテルパンに2を並べ、豆腐の上にもオイルスプレーして加熱します。
手順1
4. 3を器に盛り、1のあんをかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 250℃ | 8分 | 1 |

# カレー風味のから揚げ

調理法
揚げる
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　30g×32個分（16人分）

**材　料**

鶏もも肉（1個30gカット）…… 32個
塩・こしょう ……適宜
サラダ油 …… 大さじ2
Ⓐ 片栗粉 …… 45g
Ⓐ から揚げ粉 …… 45g
Ⓐ カレー粉 …… 2g
Ⓐ パプリカパウダー ……少々
（Ⓐは混ぜあわせておく）

**作り方**

1. 鶏肉に塩、こしょうし、Ⓐの粉をまぶしつけ、サラダ油を加えて混ぜ合わせます。
2. ホテルパンに、皮を上にしながら鶏肉を並べ、加熱します。
手順1
3. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 12分 | 3 |

# ごま団子

調理法
揚げる
食材
穀物/白玉粉

**食　数**　30個（30人分）

**材　料**

Ⓐ うき粉 …… 60g
Ⓐ 熱湯 …… 60g
砂糖 …… 60g
こしあん（30等分に丸める）…… 300g
Ⓑ 白玉粉 …… 240g
Ⓑ 水 …… 180ml
Ⓑ ラード …… 60g
ごま ……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて蒸らしてこね、1つにまとめてラップに包み、しばらくねかせます。
2. ボールにⒷを合わせてこねます。（水は加減しながら加えていきます）
3. 1に砂糖を加えて混ぜ、2を数回に分けて混ぜ合わせ、ラップで包み20分ねかせます。
4. 3の生地をを30等分にし、手のひらで伸ばしてあんを包み、丸く形を整えます。
5. 4にゴマをまぶしつけてホテルパンに並べ、オイルスプレーして加熱します。
手順1
6. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 10分 | 3 |

# 鯖の揚げ焼き

調理法
揚げる
食材
水産物（魚）/さば・さわら

**食　数**　70g×24人分

**材　料**

鯖（70g切り身）…… 24切れ
塩・こしょう ……適宜
上新粉（又は小麦粉）……適宜

**作り方**

1. 鯖に塩、こしょうし、上新粉をまぶしてオイルスプレーし、加熱します。
手順1
2. 器に盛りつけ、好みのソースを添えます。（甘酢あんでからめてもよい）

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 10分 | 3 |

# 手作りコロッケ

調理法
揚げる
食材
野菜(根菜類)/じゃが芋

**食　数**　70g×20人分

## 材　料

- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 200g
- Ⓐ 合挽き肉 …… 200g
- 水 …… 560ml
- Ⓑ マッシュポテト(乾燥) …… 200g
- Ⓑ 牛乳 …… 240ml
- 生クリーム(七分立て) …… 50g
- ナツメグ・塩・こしょう …… 適宜
- Ⓒ 小麦粉 …… 100g
- Ⓒ 卵 …… 2個
- Ⓒ 水 …… 適宜
- ローストしたパン粉 …… 200g
- サラダ油 …… 適宜
- オイルスプレー …… 適宜

## 作り方

1. サラダ油でⒶを炒めます。ここに水を加え、沸騰したら火を止め、Ⓑを加えて混ぜ合わせます。
2. 1に生クリームを加えて練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで味を調え、成形します。
3. ボールにⒸを合わせてアパレイユ(衣)を作ります。
4. 2に3→ローストしたパン粉の順に衣付けし、ホテルパンに並べ、オイルスプレーして加熱します。
   手順1
5. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 10分 | 1 |

# 豆腐がんものあんかけ

調理法
揚げる
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　1個40g×22個分

## 材　料

- Ⓐ 鶏挽き肉 …… 100g
- Ⓐ 塩 …… 5g
- Ⓐ 卵(Lサイズ) …… 1個
- Ⓐ 人参(粗みじん切り) …… 80g
- Ⓐ ネギ(粗みじん切り) …… 50g
- Ⓐ ひじき(もどす) …… 乾燥で5g
- Ⓐ 片栗粉 …… 50g
- 木綿豆腐(水きりする) …… 600g
- 〈とろみあん〉
- Ⓑ だし汁 …… 400ml
- Ⓑ 醤油 …… 50ml
- Ⓑ 味りん …… 50ml
- 水溶き片栗粉 …… 適宜

## 作り方

1. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせ、豆腐も加えてよく練り混ぜます。
2. 鍋にⒷを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
3. 1をディッシャーで型抜きながらシートを敷いたホテルパンに並べ、オイルスプレーし、加熱します。
   手順1
4. 3を盛り、2のとろみあんをかけます。(人参のみ、あらかじめスチームに5分かけておいてもよい)

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート・オイルスプレー・ディッシャー22番(35ml入り)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 230℃ | 8分 | 3 |

# 豆腐チキンナゲット

調理法
揚げる
食材
豆腐・練物/豆腐

**食　数**　30g×26人分

## 材　料

- Ⓐ 鶏むね挽き肉 …… 600g
- Ⓐ 木綿豆腐(水きりする) …… 200g
- Ⓐ 卵 …… 1個半
- Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ2
- Ⓐ 顆粒コンソメ …… 大さじ1
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1
- Ⓐ こしょう …… 少々
- 〈ソース〉
- Ⓑ トマトケチャップ …… 100ml
- Ⓑ トンカツソース …… 100ml
- Ⓑ ハチミツ(又は砂糖) …… 大さじ2
- ローストしたパン粉 …… 適宜
- オイルスプレー …… 適宜

## 作り方

1. ボールにⒶを入れて、よく混ぜ合わせます。(フードプロセッサーにかけてもよい)
2. 1の生地を(ディッシャーなどで)取り分けて、ローストしたパン粉をつけて成形します。
3. 2をホテルパンに並べ、オイルスプレーし、加熱します。
   手順1
4. 3を盛りつけ、Ⓑを混ぜ合わせたソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 200℃ | 10分 | 3 |

# 鶏のから揚げ

調理法
揚げる
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　30g×32個(16人分)

## 材　料

- 鶏もも肉(1個30gにカット) …… 32個
- から揚げ粉(市販品) …… 100g
- サラダ油(又はオイルスプレー) …… 適宜

## 作り方

1. ボールに鶏肉を入れて、から揚げ粉をまぶし、サラダ油少量を肉に加えて混ぜ、ホテルパンに並べて加熱します。
   手順1
2. 器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 12分 | 3 |

# 鶏のから揚げ甘酢あん

調理法
揚げる
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　30g×32個分(16人分)

**材　料**

鶏もも肉(1個30gカット)……32個
Ⓐ
- 片栗粉……50g
- から揚げ粉……50g

オイルスプレー……適宜
〈甘酢あん〉
Ⓑ
- 米酢……300ml
- 醤油……200ml
- ざらめ……300g
- 水……150ml

水溶き片栗粉……適宜

**作り方**

1. 鍋にⒷを合わせて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて甘酢あんを作ります。
2. 鶏肉にⒶを混ぜ合わせた粉をまぶし、皮を上にしてホテルパンに並べます。
3. 2にオイルスプレーし、加熱します。
手順1
4. 3を盛り、1の甘酢あんをかけます。(鶏肉と甘酢あんを混ぜ合わせてから盛り付けてもよい)

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 40% | 220℃ | 12分 | 3 |

# フライドポテト

調理法
揚げる
食材
野菜(根菜類)/じゃが芋

**食　数**　100g×20人分

**材　料**

冷凍フライドポテト……2kg
塩……適宜
オイルスプレー……適宜

**作り方**

1. ホテルパンに冷凍フライドポテトを入れ、オイルスプレーし、加熱します。
手順1
2. 全体に塩をふり、器に盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 20% | 220℃ | 10分 | 3 |

# カレー風味のヒレカツ

調理法
揚げる/カツ
食材
肉類/豚肉

**食　数**　40g×30個(15人分)

**材　料**

豚ヒレ肉(30gにカットする)……900g
〈衣〉
Ⓐ
- 卵(Lサイズ)……4個
- 小麦粉……170g
- カレー粉……小さじ2
- 水……90ml

オイルスプレー……適宜
Ⓑ
- ローストしたパン粉……230g
- カレー粉……大さじ1.5
- パルメザンチーズ……15g

塩・こしょう……適宜
※ローストしたパン粉
パン粉をホットモード240℃で4分加熱し、木ベラで混ぜ、これを3回ほど繰り返してパン粉に色付けしたもの。

**作り方**

1. Ⓐ、Ⓑの衣の材料を、それぞれのボールに混ぜ合わせます。
2. 豚肉に塩、こしょうし、Ⓐ→Ⓑの順に衣を付け、オイルスプレーしたホテルパンに並べます。
3. 2に、上からもオイルスプレーし、加熱します。(又はサラダ油を、片面に付けながら並べてもよい)
手順1
4. 器に盛り付け、豚カツソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 200℃ | 10分 | 1 |

# 香草パン粉のヒレカツ

調理法
揚げる/カツ
食材
肉類/豚肉

**食　数**　40g×30個(15人分)

**材　料**

豚ヒレ肉(30gにカットする)……900g
Ⓐ
- 卵……2個
- 小麦粉……100g
- 水……適宜

塩・こしょう……適宜
付け合せ野菜……適宜
Ⓑ
- ローストしたパン粉……180g
- パルメザンチーズ……50g
- パセリ(みじん切り)……適量
- ガーリックパウダー……5g

オイルスプレー……適宜

**作り方**

1. ⒶとⒷの衣は、それぞれのボールに混ぜ合わせておきます。
2. 豚ヒレ肉に塩、こしょうし、Ⓐ→Ⓑの順に衣をつけてホテルパンに並べます。
3. 2にオイルスプレーし、加熱します。
手順1
4. 付け合せ野菜とともに盛り付けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 10分 | 1 |

## チキンカツ

調理法
揚げる/カツ
食材
肉類/鶏肉

**食　数**　70g×20人分

**材　料**

- 鶏もも肉(60gカット)……1.2kg
- 塩・こしょう……少々
- 付け合わせ野菜……適宜
- Ⓐ 小麦粉……120g
- Ⓐ 卵……2個
- Ⓐ 水……適宜
- ローストしたパン粉……200g

**作り方**

1. ボールにⒶを合わせてアパレイユ(衣)を作ります。
2. 鶏肉に塩、こしょうし、1→ローストパン粉の順に衣付けし、ホテルパンに並べます。
3. 2にオイルスプレーし、加熱します。
   手順1
4. 付け合わせ野菜とともに器に盛り付け、好みのソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 15分 | 1 |

## やわらか豚カツ

調理法
揚げる/カツ
食材
肉類/豚肉

**食　数**　60g×26人分

**材　料**

- Ⓐ 豚挽き肉……1kg
- Ⓐ 水でのばしたマッシュポテト…300g
  (マッシュポテトの素60gを水240gでのばす)
- Ⓐ 上新粉……60g
- Ⓐ 塩……10g
- Ⓐ おろし長いも……200g
- ローストしたパン粉……適宜
- 豚カツソース……適宜
- オイルスプレー……適宜

**作り方**

1. Ⓐをフードプロセッサーにかけ、成形します。(生地が柔らかいので、ディッシャーで型抜きするとよい)
2. 1にローストしたパン粉をつけ、オイルスプレーして加熱します。
   手順1
3. 器に盛り、豚カツソースを添えます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 90% | 150℃ | 12分 | 1 |

## 鮭の香草フライ

調理法
揚げる/フライ
食材
水産物(魚)/さけ・たら

**食　数**　80g×24人分

**材　料**

- 生鮭(60g)……24切れ
- 塩・こしょう……適宜
- 〈衣〉
- Ⓐ 卵……3個
- Ⓐ 小麦粉……150g
- Ⓐ 水……適量
- Ⓑ ローストしたパン粉……250g
- Ⓑ ドライパセリ(他、ハーブ類)…大さじ4
- Ⓑ パルメザンチーズ……30g
- Ⓑ ガーリックパウダー……大さじ1
- オイルスプレー……適宜

**作り方**

1. それぞれのボールにⒶとⒷの衣の材料を混ぜ合わせます。(Ⓐは天ぷら衣程度の柔らかさにする)
2. 鮭に塩、こしょうし、Ⓐ→Ⓑの順に衣をつけます。
3. 2をホテルパンに並べてオイルスプレーし、加熱します。
   手順1
4. タルタルソースなど、好みのソースを添えて盛りつけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 220℃ | 10分 | 1 |

## ローストしたパン粉

**食　数**　300g

**材　料**

- ドライパン粉……300g

**作り方**

1. 65mmホテルパンにドライパン粉を入れて、平らなにならし加熱します。
   手順1　4分　風量1
2. 1が黄金色になったら取りだしてかき混ぜ、平らにし再加熱します。
   手順1　3分　風量1
3. 2が黄金色になったら取り出してかき混ぜ、平らにし再加熱します。
   手順1　2分　風量1
4. 3が黄金色になったら取り出してかき混ぜ、平らにし再加熱します。
   手順1　2分　風量1
5. 色が均一になったら出来上がり。

**使用ホテルパン**　65mm深型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 200℃ | 合計11分 | 1 |

# オレンジ風味のフレンチトースト

調理法
お菓子/焼く
食材
麺・パン類/パン

**食　数**　70g×12人分

**材　料**

食パン(6枚切り) …… 6枚
(食パンは1枚を4等分に切る)
バター(1㎝角にカット) …… 50g
粉糖 ……適宜
Ⓐ 卵 …… 6個
Ⓐ オレンジジュース(100%)… 260ml
Ⓐ 砂糖 …… 100g
オイルスプレー ……適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、卵液を作ります。
2. 食パンを1に浸し、オイルスプレーしたホテルパンに並べます。(又はオーブンシートを敷いて並べる)
3. 食パンの上にバターを、ひとかけずつのせ、加熱します。
手順1
4. 器に盛り、粉糖をかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 240℃ | 6分 | 1 |

# かぼちゃのマフィン

調理法
お菓子/焼く
食材
野菜(その他)/かぼちゃ

**食　数**　1個70g×20個分

**材　料**

Ⓐ 無塩バター(柔らかくしておく) …200g
Ⓐ グラニュー糖 …… 460g
卵 …… 4個
塩 …… ひとつまみ
かぼちゃ(皮なし・7㎜厚さ切り)… 480g
(又は冷凍カボチャピューレ使用)
※牛乳 …… 160ml
(※冷凍カボチャピューレ使用の場合は、水分があるため、牛乳は不使用にします。)
Ⓑ 薄力粉 …… 360g
Ⓑ ベーキングパウダー …… 大さじ2
(Ⓑは合わせて、ふるっておく)

**作り方**

1. 穴あきホテルパンにカボチャを入れ、加熱します。加熱後、裏ごしします。
手順1
2. ボールにⒶをすり混ぜ、溶き卵、塩、1の順によく混ぜ合わせます。次に牛乳とⒷを加えて混ぜ合わせ、マフィン生地を作ります。
3. 2を紙カップに8分目まで入れ、加熱します。
手順2
4. 粗熱をとり、提供します。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・20mm平型(60φ×40H 130ml入り紙カップ)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 170℃ | 20分 | 1 |

# きな粉のロールケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　70g×16切分

**材　料**

Ⓐ 卵黄 …… 6個分
Ⓐ グラニュー糖 …… 50g
〈メレンゲ〉
Ⓑ 卵白 …… 6個分
Ⓑ グラニュー糖 …… 70g
Ⓒ 薄力粉 …… 80g
Ⓒ きな粉 …… 20g
(Ⓒはふるっておく)
〈きな粉クリーム〉
Ⓓ 卵黄 …… 3個分
Ⓓ グラニュー糖 …… 70g
Ⓔ 薄力粉 …… 10g
Ⓔ コーンスターチ …… 10g
Ⓔ きな粉 …… 10g
(Ⓔはふるっておく)
Ⓕ 牛乳 …… 200ml
Ⓕ 生クリーム …… 50ml

**作り方**

1. Ⓐを白っぽくなるまで混ぜ合わせ、Ⓑを泡立てたメレンゲ、Ⓒの順に加えて混ぜ合わせます。
2. 別のボールにⒹを混ぜ合わせ、Ⓔと温めたⒻを加えて混ぜ合わせます。これを鍋に戻し入れ、たえず混ぜながら加熱し、トロリとなったら粗熱をとって、きな粉クリームを作ります。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を流し入れ、平らにのばし、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとった3にきな粉クリームを塗り、ロール状に巻いてしばらくやすませ、切り分けます。

**使用ホテルパン**　25mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 12分 | 1 |

# キャロットケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
野菜(根菜類)/人参

**食　数**　50g×30切分

**材　料**

卵 …… 4個
砂糖 …… 300g
Ⓐ 人参ピューレ …… 500g
Ⓐ (又は人参をすりおろす)
Ⓐ サラダ油 …… 60g
Ⓐ 溶かしバター …… 80g
Ⓑ 薄力粉 …… 450g
Ⓑ ベーキングパウダー …… 大さじ1

**作り方**

1. ボールに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て、Ⓐを加えて混ぜ合わせます。
2. 1にふるったⒷを加えて混ぜ合わせます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2の生地を流し入れ、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとり、切り分けます。

**使用ホテルパン**　40mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 15分 | 1 |

## クリームチーズのカップケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　24個(24人分)

**材　料**

Ⓐ 無塩バター(柔らかくしておく) … 100g
　 クリームチーズ(柔らかくしておく) … 400g
レモン汁 …… 大さじ2
グラニュー糖 …… 160g
卵(Mサイズ) …… 4個
Ⓑ 薄力粉 …… 220g
　 ベーキングパウダー …… 大さじ1
(Ⓑは合わせて、ふるっておく)

**作り方**

1. ボールにⒶを入れてすり混ぜ、レモン汁を少量ずつ加え、グラニュー糖を加えて混ぜます。
2. 1に溶き卵を少量ずつ加えながらよく混ぜ合わせ、Ⓑを加えて混ぜ合わせます。
3. カップに1の生地を入れ、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型(50ml入り 小カップ)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 15分 | 1 |

## クルミとバナナのカップケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　15個(15人分)

**材　料**

Ⓐ 無塩バター(柔らかくしておく) … 150g
　 砂糖 …… 150g
卵 …… 3個
バナナ(1㎝角切り) …… 200g
Ⓑ 薄力粉 …… 270g
　 ベーキングパウダー …… 大さじ1
(Ⓑは合わせて、ふるっておく)
クルミ(ローストして刻む) …… 50g

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまですり混ぜ、溶き卵を少量ずつ加えて、よく混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを加えて混ぜ、バナナ、クルミを加えて混ぜ合わせます。
3. 紙カップに2を入れ、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型(60φ×30H 紙カップ)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 15分 | 1 |

## ココアクッキー

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　40個分

**材　料**

Ⓐ 無塩バター(柔らかくする) … 170g
　 塩 …… ひとつまみ
　 グラニュー糖 …… 120g
卵黄 …… 4個分
Ⓑ 薄力粉 …… 160g
　 ココア …… 40g
(Ⓑはふるっておく)

**作り方**

1. ボールにⒶをクリーム状に混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを加えて混ぜ合わせ、生地をひとまとめにします。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を適量、手でのせ、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 16分 | 1 |

## 米粉クッキー

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/上新粉

**食　数**　8g×30個分

**材　料**

Ⓐ バター(又は製菓用マーガリン)(柔らかくしておく) 110g
　 砂糖 …… 80g
　 溶き卵(Lサイズ) …… 1個分
Ⓑ 米粉 …… 170g
　 ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
(Ⓑは合わせてふるっておく)
つや出し用溶き卵 …… 適宜
オイルスプレー …… 適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを入れてよくすり混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを入れて混ぜ合わせ、絞り袋に入れます。(又は生地を棒状にしてラップで包み、冷凍庫に入れ、アイスボックスクッキーとしてもよい)
3. オイルスプレーした(又はオーブンシートを敷いた)ホテルパンに生地を絞り、つや出し用のとき卵をハケで塗り、加熱します。(アイスボックスクッキーの場合は、6mm厚さにカットして並べます)
手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm 平型

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 160℃ | 15分 | 1 |

# 米粉の人参ケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/上新粉

**食　数**　70g×16切分

**材　料**

Ⓐ 卵黄 …… 6個分
　グラニュー糖 …… 60g
〈人参ジャム〉
人参（5mm厚さ切り） …… 200g
Ⓑ 水 …… 50ml
　砂糖 …… 70g
　レモン汁 …… 少々
Ⓒ すりおろし人参 …… 40g
　米粉（製菓用） …… 100g
〈メレンゲ〉
Ⓓ 卵白 …… 6個分
　グラニュー糖 …… 70g

**作り方**

1. 「人参ジャム」用の人参を穴あきホテルパンに入れ、加熱します。
手順1
2. 1の人参とⒷをフードプロセッサーにかけ、鍋で煮詰めて人参ジャムを作ります。
3. Ⓐを入れて白っぽくなるまで混ぜ合わせ、Ⓓを泡立てたメレンゲ、Ⓒの順に加えて混ぜ合わせます。
4. オーブンシートを敷いた25mmのホテルパンに3を流し入れ、加熱します。
手順2
5. 4の粗熱をとり、生地に人参ジャムを塗って巻き、しばらく冷蔵庫でやすませてから切り分けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・25mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | 100% | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 170℃ | 12分 | 1 |

# シフォンケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　シフォン型1台分（40g×10切れ）

**材　料**

Ⓐ 卵黄（Lサイズ） …… 4個分
　グラニュー糖 …… 60g
水 …… 75ml
サラダ油 …… 50g
Ⓑ 卵白（Lサイズ） …… 4個分
　グラニュー糖 …… 60g
Ⓒ 薄力粉 …… 90g
　ベーキングパウダー …… 3g
（Ⓒは合わせてふるっておく）

**作り方**

1. Ⓐは白っぽくなるまでよく混ぜ合わせ、水を加えて、さらに混ぜ合わせます。
2. 別のボールにⒷを入れ、（グラニュー糖は3回に分けて加え）メレンゲを作ります。
3. 1に2のメレンゲを加えて混ぜ合わせ、さらにⒸ、サラダ油の順に混ぜ合わせ、型に流し入れます。
4. 3を調理台に2、3回落として中の空気を抜き、加熱します。
手順1・手順2
5. 粗熱をとり、切り分けます。
2工程調理

**使用ホテルパン**　20mm平型・口径19cm 高さ9cmシフォン型使用

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 20分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 160℃ | 20分 | 1 |

# 絞り出しクッキー

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　直径3cmのもの30個分

**材　料**

Ⓐ 無塩バター（柔らかくする） …… 70g
　グラニュー糖 …… 40g
卵（室温に戻す） …… 1/2個
Ⓑ 薄力粉 …… 70g
　コーンスターチ …… 40g
（Ⓑはふるっておく）

**作り方**

1. ボールにⒶをクリーム状に混ぜ合わせ、溶き卵を加えて混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを加えて混ぜ合わせ、口金をつけた絞り袋に入れます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を絞り、加熱します。
手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 160℃ | 20分 | 1 |

# スイートポテト

調理法
お菓子/焼く
食材
野菜（根菜類）/さつま芋

**食　数**　70g×24個分

**材　料**

さつま芋（2cm角切り） …… 1.5kg
バニラオイル …… 少々
塩 …… 少々
つや出し用卵 …… 1個
Ⓐ 溶かしバター …… 80g
　グラニュー糖 …… 120g
　卵黄 …… 2個分
　生クリーム …… 90ml

**作り方**

1. さつま芋は水にさらし、穴あきホテルパンで加熱します。
手順1
2. 1をつぶし、（又は裏ごしする）Ⓐを順に加えて、そのつど混ぜ合わせます。
3. バニラオイル、塩を加えてさらに混ぜ合わせ、アルミケースに詰めます。
4. 20mmホテルパンに3を並べ、つや出し用卵をハケで塗り、加熱します。
手順2
5. 粗熱をとり、提供します。
2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・20mm平型・12×6×高さ1.5（舟形アルミケース）使用

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 240℃ | 8分 | 3 |

# スフレフロマージュ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　(4×7㎝カット)21切分

**材　料**

- Ⓐ 卵黄 …… 8個分
- Ⓐ 砂糖 …… 40g
- Ⓐ コーンスターチ …… 30g
- クリームチーズ(柔らかくしておく) … 500g
- Ⓑ 牛乳 …… 320ml
- Ⓑ バター …… 70g
- Ⓒ レモン汁 …… 60ml
- Ⓒ レモンの皮(すりおろし) …… 1個分
- 〈メレンゲ〉
- Ⓓ 卵白 …… 4個分
- Ⓓ グラニュー糖 …… 80g
- スポンジ(市販 28×21×1㎝厚さ) … 1枚

**作り方**

1. ボールにⒶをすり混ぜ、鍋で温めたⒷを少しずつ加えて、溶きのばします。
2. これを再び鍋に戻し入れ、木ベラで混ぜながら、とろみがつくまで加熱します。
3. ボールにⒹを入れて泡立て、メレンゲを作ります。
4. クリームチーズと2を混ぜ合わせ、Ⓒ、3の順に混ぜ合わせます。
5. オーブンシートを敷いた型にスポンジを敷き詰め、4を流し入れ、加熱します。
   手順1
6. 粗熱をとり、切り分けます。

**使用ホテルパン**　20mm平型(28×21×6㎝ 流し缶使用)・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 160℃ | 35分 | 1 |

# 豆乳入りスイートポテト

調理法
お菓子/焼く
食材
野菜(根菜類)/さつま芋

**食　数**　1個60g×20個分

**材　料**

- さつま芋 …… 800g
- (1.5㎝角切り、水にさらす)
- 卵(つや出し用) …… 1個
- Ⓐ 調整豆乳 …… 200ml
- Ⓐ バター …… 80g
- Ⓐ 卵黄 …… 2個分
- Ⓐ 砂糖 …… 60g
- Ⓐ バニラオイル …… 適宜

**作り方**

1. さつま芋を穴あきホテルパンで加熱します。(加熱後、熱いうちに裏ごしします。)
   手順1
2. 1にⒶを加えてよく混ぜ合わせ、絞り袋に入れてアルミケースに絞り、20mmのホテルパンに並べます。
3. 2に、つや出し用の溶き卵をハケで塗り、加熱します。
   手順2
4. 粗熱をとり、提供します。

2工程調理

**使用ホテルパン**　穴あき・20mm平型・7号アルミケース・絞り袋 口金

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 220℃ | 10分 | 3 |

# ドライフルーツ入りパウンドケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　(パウンド型1台分)60g×17切れ

**材　料**

- Ⓐ 無塩バター(柔らかくしておく) …120g
- Ⓐ グラニュー糖 …… 100g
- 溶き卵 …… 120g
- Ⓑ 薄力粉 …… 120g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
- Ⓑ (粉類はふるっておく)
- Ⓑ バニラオイル …… 適宜
- Ⓑ ラム酒漬けドライフルーツ …… 120g

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、ふんわりとしたクリーム状になるまで泡立てます。
2. 1に溶き卵を数回に分けて加えて混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜ合わせます。
3. オーブンシートを敷いた型に2を流し入れ、加熱します。
   手順1
4. 粗熱をとって、切り分けます。

**使用ホテルパン**　20㎜平型(幅210×奥90×高70のパウンド型使用)オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 30分 | 1 |

# ナッツクッキー

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　40個分

**材　料**

- 無塩バター(柔らかくしておく) …… 180g
- 砂糖 …… 90g
- Ⓐ 薄力粉 …… 180g
- Ⓐ 上新粉 …… 70g
- Ⓑ クルミ(ローストする) …… 40g
- Ⓑ アーモンド(スライス、ロースト) … 40g
- Ⓑ ココナッツ(ロング) …… 40g

**作り方**

1. バターと砂糖ををクリーム状によく混ぜ、ふるったⒶをを加えて混ぜ合わせ、生地を3等分にします。
2. 1の生地にそれぞれのナッツを混ぜ合わせて棒状にし、ラップで包み、冷凍庫で1時間ねかせます。
3. 2を1㎝厚さに切り、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
   手順1
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 20分 | 1 |

# パウンドケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　(パウンド型1台分)60g×17切れ

**材　料**

- Ⓐ 卵(Lサイズ) …… 2個
- Ⓐ グラニュー糖 …… 100g
- レモン汁 …… 小さじ2
- Ⓑ 薄力粉 …… 120g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
- (粉類はふるっておく)
- 溶かしバター …… 100g

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせ、レモン汁を加えて混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを加えて混ぜ、溶かしバターも少しずつ加えて、さらに混ぜ合わせます。
3. オーブンシートを敷いた型に2を流し入れ、中心に縦の切れ目を入れ、加熱します。
   手順1・手順2
4. 粗熱をとり、型からはずし、切り分けます。

2工程調理

**使用ホテルパン**　20㎜平型(幅210×奥90×高70のパウンド型使用)・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ― | 170℃ | 15分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ― | 160℃ | 20分 | 1 |

# バナナのシートケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　60g×32切分

**材　料**

- バナナ(1㎝角切り) …… 400g
- Ⓐ 砂糖 …… 180g
- Ⓐ 卵 …… 4個
- 牛乳 …… 150ml
- Ⓑ 小麦粉 …… 360g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 20g
- Ⓑ (粉類は、合わせてふるっておく)
- 溶かしバター …… 150g

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせます。
2. 1に牛乳、Ⓑ、溶かしバターを順に加えて混ぜ合わせ、最後にバナナを加えて混ぜ合わせます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を流し入れ、加熱します。
   手順1
4. 粗熱をとり、切り分けます。

**使用ホテルパン**　40mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ― | 180℃ | 18分 | 1 |

# ブラウニー

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　60g×35人分

**材　料**

- Ⓐ 卵(Lサイズ) …… 6個
- Ⓐ グラニュー糖 …… 420g
- 溶かしバター …… 350g
- クルミ(ローストして刻む) …… 230g
- Ⓑ 薄力粉 …… 300g
- Ⓑ ココアパウダー …… 100g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 大さじ1.5
- (Ⓑはふるっておく)

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで泡立て、溶かしバターを加えて混ぜ合わせます。
2. 1にⒷを加えて混ぜ、クルミを加えて混ぜ合わせます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに2を流し入れ、表面を平らにならして加熱します。
   手順1・手順2
4. 粗熱をとり、切り分けます。

**使用ホテルパン**　40mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ― | 170℃ | 10分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ― | 165℃ | 5分 | 1 |

# フレンチトーストサンド

調理法
お菓子/焼く
食材
麺・パン類/食パン

**食　数**　60g×24個分

**材　料**

- 食パン(8枚切り) …… 12枚
- クリームチーズ …… 200g
- (室温で柔らかくする)
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1
- Ⓐ バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ レモン汁 …… 少々
- フルーツ(缶詰め) …… 400g
- (汁気をきり1㎝の角切りにする)
- Ⓑ 卵 …… 3個
- Ⓑ 牛乳 …… 200ml
- Ⓑ 砂糖 …… 60g
- バター(1㎝角切り) …… 60g
- 粉砂糖 …… 適宜

**作り方**

1. クリームチーズにⒶを混ぜ合わせ、フルーツを加えて混ぜ合わせます。
2. 1を食パンに塗り、もう一枚の食パンではさみます。
3. ボールにⒷを混ぜ合わせて卵液を作り、2を浸して、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べます。
4. 3にバターを適宜のせ、加熱します。
   手順1
5. 1枚を4等分に切って盛り、粉砂糖をふります。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ― | 230℃ | 7分 | 1 |

# 抹茶のシフォンケーキ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　シフォン型1台分(40g×10切れ分)

**材　料**

- Ⓐ 卵黄 …… 4個分
- Ⓐ グラニュー糖 …… 50g
- 〈メレンゲ〉
- Ⓑ 卵白 …… 5個分
- Ⓑ グラニュー糖 …… 45g
- 牛乳 …… 75ml
- サラダ油 …… 60ml
- Ⓒ 強力粉 …… 40g
- Ⓒ 薄力粉 …… 40g
- Ⓒ 抹茶パウダー …… 7g
- Ⓒ ベーキングパウダー …… 小さじ2/3
- (Ⓒは合わせてふるっておく)

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまでよく混ぜ、牛乳を加えて混ぜ合わせます。
2. 別のボールにⒷを入れ、(グラニュー糖は3回に分けて加え)メレンゲを作ります。
3. 1に2のメレンゲ、Ⓒ、サラダ油の順に加えて混ぜ合わせます。
4. 3を型に流し入れ、加熱します。 手順1・手順2
5. 粗熱をとり、切り分けます。(生地に甘納豆などを加えてもよい)

2工程調理

**使用ホテルパン**　20mm平型・口径19cm 紙シフォン型使用

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 20分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 160℃ | 20分 | 1 |

# マンデルシュニッテン

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　7cm×3cmカット 60個分

**材　料**

- Ⓐ バター(柔らかくする) …… 125g
- Ⓐ 粉糖 …… 60g
- 卵 …… 1個
- 薄力粉(ふるう) …… 250g
- Ⓑ バター …… 250g
- Ⓑ グラニュー糖 …… 250g
- Ⓑ ハチミツ …… 80g
- Ⓑ 水あめ …… 80g
- 生クリーム …… 140g
- アーモンドスライス(ロースト) …… 300g

**作り方**

1. Ⓐを手でもみこむように混ぜ、溶き卵と薄力粉を加えて混ぜ合わせ、全体がまとまればラップをして冷蔵庫で3時間ほど休ませます。
2. 1を2mm厚さに伸ばし、オーブンシートを敷いたホテルパンにのせ、加熱します。 手順1
3. Ⓑを鍋に入れ加熱し、茶色く色付いたら生クリームを加えて煮詰め、アーモンドを加えて混ぜ合わせます。
4. 2の生地に、熱い3を流し入れて全体に薄く伸ばし、さらに加熱します。 手順2
5. 粗熱をとり、7cm×3cmにカットします。(完全に冷めると固まって切りにくいので注意)

**使用ホテルパン**　20mm平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 180℃ | 10分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 180℃ | 10分 | 1 |

# 焼きドーナツ

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/
ホットケーキ粉

**食　数**　15個(15人分)

**材　料**

- Ⓐ 卵 …… 1個
- Ⓐ 砂糖 …… 40g
- Ⓐ ハチミツ …… 20g
- 牛乳 …… 130ml
- 溶かしバター …… 20g
- Ⓑ ホットケーキミックス …… 200g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 小さじ1
- (Ⓑはふるっておく)
- オイルスプレー …… 適宜

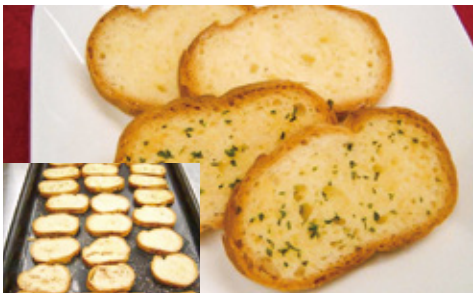
**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、牛乳、溶かしバター、Ⓑの順に加えて混ぜ合わせます。
2. 1を絞り袋に入れ、オイルスプレーしたドーナツ型に絞り入れ、加熱します。 手順1
3. 粗熱をとり、型からはずします。(好みでシュガーパウダーやシナモンシュガーをふります)

**使用ホテルパン**　20mm平型(85φドーナッツ型)・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 10分 | 3 |

# ラスク



調理法
お菓子/焼く
食材
麺・パン類/
バケット

**食　数**　バケット27切れ分

**材　料**

- バケット(8mm厚さにカットする) …27切れ
- 〈シュガーバター〉
- バター …… 50g
- グラニュー糖 …… 30g
- 〈ガーリックバター〉
- Ⓐ バター(柔らかくする) …… 40g
- Ⓐ ニンニク(すりおろす) …… 40g
- Ⓐ ドライパセリ …… 7g

**作り方**

1. バケットを、オイルスプレーしたホテルパンに並べ、しっかりと乾燥するまで加熱します。 手順1
2. ボールにⒶを混ぜ合わせて、ガーリックバターを作り、1の半量のバケットに塗ります。
3. 残り半分のバケットにバターを塗り、グラニュー糖をふり、2といっしょに再度、加熱します。 手順2
4. 粗熱をとり、提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 120℃ | 12分 | 1 |
| 手順2 | ホット | ー | 140℃ | 10分 | 1 |

# りんごのボンファム風

調理法
お菓子/焼く
食材
麺・パン類/食パン

**食　数**　32切れ分

**材　料**

サンドイッチ用食パン …… 8枚
りんご（皮付き・半月の薄切り）…… 1個
グラニュー糖 …… 70g
バター（薄切り）…… 50g
シナモンパウダー ……適宜

**作り方**

1. オイルスプレーしたホテルパンに食パンを並べ、パンの上にリンゴを少しずつずらしながら並べます。（ホテルパンにオーブンシートを敷いてもよい）
2. リンゴの上にグラニュー糖をふり、バターをのせ、シナモンパウダーをかけて加熱します。
手順1
3. 1枚を4等分にカットして提供します。

**使用ホテルパン**　20mm平型・オイルスプレー

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 210℃ | 8分 | 1 |

# ロールケーキ生地

調理法
お菓子/焼く
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　1切れ70g×16人分

**材　料**

Ⓐ 卵黄 …… 6個分
　グラニュー糖 …… 20g
　ハチミツ …… 30g
〈メレンゲ〉
Ⓑ 卵白 …… 6個分
　グラニュー糖 …… 70g
薄力粉（ふるっておく）…… 100g
Ⓒ バター …… 30g
　牛乳 …… 40ml
Ⓓ 生クリーム …… 300ml
　グラニュー糖 …… 40g
季節のフルーツ ……適宜
（イチゴなど1.5㎝角くらいにカットする）

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせます。
2. 別のボールにⒷを入れ、（グラニュー糖は3回に分けて加え）メレンゲを作ります。
3. 1に2を加えて混ぜ、薄力粉、温めたⒸの順に加えて混ぜ合わせます。
4. オーブンシートを敷いたホテルパンに3の生地を流し入れ、加熱します。
手順1
5. 4に泡立てたⒹのクリームを塗り、フルーツを散らして巻き、しばらく休ませた後、切り分けます。

**使用ホテルパン**　25mm平型・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | ホット | ー | 170℃ | 12分 | 1 |

# 芋蒸しようかん

調理法
お菓子/蒸す
食材
野菜（根菜類）/さつま芋

**食　数**　60g×32人分

**材　料**

さつま芋（1.5㎝角切り）…… 600g
（しばらく水にさらしてから水気をきる）
Ⓐ こしあん（市販品）…… 1kg
　薄力粉（ふるう）…… 80g
片栗粉 …… 20g
Ⓑ 砂糖 …… 60g
　塩 …… ひとつまみ
お湯（60℃）…… 170ml

**作り方**

1. ボールにⒶを入れて手でもみこむように混ぜ、片栗粉、Ⓑの順に加えて混ぜ合わせます。
2. 1にお湯を少しずつ加えてトロリとなるまで混ぜ、さつま芋を加えて混ぜ合わせます。
3. 2を流し缶に入れて平らにならし、フタをして加熱します。（流し缶以外のものではオーブンシートを敷く）
手順1
4. 3を冷まし、切り分けます。（こしあんの甘さにより、砂糖の量は好みで調整してください）

**使用ホテルパン**　穴あき・21㎝×21㎝の流し缶1台分・フタ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 1時間 | 3 |

# 鬼まんじゅう

調理法
お菓子/蒸す
食材
野菜（根菜類）/さつま芋

**食　数**　1個70g×16人分

**材　料**

さつま芋（1.2㎝角切り）…… 800g
小麦粉 …… 50g
〈シロップ〉
Ⓐ 砂糖 …… 150g
　水 …… 250ml
Ⓑ 小麦粉 …… 250g
　上新粉 …… 80g
　ベーキングパウダー …… 大さじ1
（Ⓑは合わせてふるっておく）
塩 …… ひとつまみ

**作り方**

1. さつま芋は、しばらく水にさらし、水気をきって小麦粉をまぶします。
2. 鍋にⒶを合わせて沸かし、シロップを作ります。（粗熱はとります）
3. ボールに2とⒷを混ぜ合わせ、1のさつま芋も加えて混ぜ合わせます。
4. オーブンシートを敷いたホテルパンに、3を手でまとめながら並べ、加熱します。
手順1
5. 器に盛ります。（水きりしたさつま芋を、あらかじめスチームモードに3分かけておくと、よりしっとりします）

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# お月見うさぎまんじゅう

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/上新粉

**食　数**　32個(32人分)

**材　料**

Ⓐ
- 山芋パウダー …… 30g
- 水 …… 60ml
- 卵白 …… 4個分

薄力粉 …… 160g
こしあん(32個分に丸める) …… 800g

Ⓑ
- 上新粉 …… 200g
- ベーキングパウダー …… 小さじ4

(Ⓑは合わせてふるっておく)
砂糖 …… 240g
赤色粉(水で溶く) …… 少々

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で15分ねかせます。
2. 1にⒷ、砂糖の順に加えて混ぜ合わせます。これを薄力粉の上にのせ、内側にたたみながら押すを繰り返して、耳たぶより少し柔らかい固さの生地を作ります。
3. 2を32等分に分け、手に薄力粉をつけて、あんを包み、楕円形に形を整えます。
4. オーブンシートを敷いたホテルパンに3を並べ、濡らしたクッキングシートをかけて加熱します。手順1
5. ウサギの目として赤色粉を楊枝でつけ、熱した金串を押し付けてウサギの耳とします。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート・金串

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 13分 | 3 |

# オレンジ蒸しケーキ

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　(パウンド型1台分)14人分

**材　料**

Ⓐ
- 卵黄 …… 2個分
- 砂糖 …… 100g

〈オレンジソース〉

Ⓑ
- オレンジジュース …… 200ml
- 薄力粉 …… 200g
- ベーキングパウダー …… 大さじ1
  (粉類はふるっておく)
- 溶かしバター …… 70g

Ⓒ
- マーマーレード …… 大さじ4
- 水 …… 大さじ4
- オレンジリキュール …… 少々

〈メレンゲ〉
卵白 …… 2個分

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで泡立て、Ⓑを順に加えて混ぜ合わせます。
2. 卵白を泡立ててメレンゲを作り、1と混ぜ合わせ生地を作ります。
3. 鍋にⒸを入れ、混ぜながら温め、ソースをつくります。
4. オーブンシートを敷いた型に2を流し入れ、加熱します。手順1
5. 型から取り出し、3のソースを塗り、切り分けます。

**使用ホテルパン**　20㎜平型(幅210×奥90×高70のパウンド型) オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 25分 | 3 |

# カスタードプリン

調理法
お菓子/蒸す
食材
卵/鶏卵

**食　数**　20個(20人分)

**材　料**

牛乳 …… 800ml
グラニュー糖 …… 180g

Ⓐ
- 卵 …… 6個
- 生クリーム …… 200ml
- バニラオイル …… 少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ
- グラニュー糖 …… 200g
- 水 …… 60ml

お湯 …… 120ml

**作り方**

1. 鍋にⒷを入れて加熱し、茶色く色付いたらお湯を加えてとき伸ばし、カラメルソースを作ります。
2. 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて温め、Ⓐと混ぜ合わせて漉します。
3. カラメルソースを入れた器に2を注いでホテルパンに並べ、フタをして加熱します。手順1
4. 加熱後、冷却し、提供します。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・90mlプリンカップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 25分 | 3 |

# かるかんまんじゅう

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/上新粉

**食　数**　40g×24人分

**材　料**

Ⓐ
- 上新粉 …… 150g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
  (粉類は合わせてふるっておく)
- 砂糖 …… 60g
- 山芋(すりおろす) …… 190g

水 …… 70ml

〈メレンゲ〉

Ⓑ
- 卵白 …… 120g
- 砂糖 …… 30g

こしあん …… 180g
(お湯で少し伸ばし、絞り袋に入れておく)

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、少しずつ水を加えながら、手で混ぜ合わせます。
2. 別のボールにⒷを入れ、(グラニュー糖は分けて加え)メレンゲを作ります。
3. 1に2を加えて混ぜ合わせ、生地を作り、絞り袋に入れます。
4. 3の生地をカップの半分ほどの高さまで絞り、中央にあんをのせ(絞り)ます。その上にフタをするように、もう一度生地を絞り、ホテルパンに並べて加熱します。手順1
5. 器に盛り付けます。(紙カップをプリンカップの内側に入れて作ると、形が安定して整います。)

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・50Φ×30H紙カップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# 南瓜とココナッツのプリン

調理法
お菓子/蒸す
食材
野菜(その他)/かぼちゃ

**食　数**　75ml×24個(24人分)

**材　料**

- Ⓐ 卵 …… 8個
- Ⓐ グラニュー糖 …… 130g
- Ⓐ ココナッツミルク …… 800ml
- Ⓐ バニラオイル …… 少々
- カボチャピューレ(冷凍) …… 400g
- 〈カラメルソース〉
- Ⓑ グラニュー糖 …… 150g
- Ⓑ 水 …… 60ml
- お湯 …… 60ml

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて漉し、カボチャピューレを加えて混ぜ合わせます。
2. 鍋でⒷを加熱して色付け、お湯をさしてカラメルソースを作ります。
3. プリンカップにカラメルソースを入れ、1を注ぎ、フタをして加熱します。 手順1
4. 3を冷却します。(冷却後にソースをかける場合は、お湯の量を多くして、ゆるめのカラメルにします)

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・(90mlプリンカップ)

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 25分 | 3 |

# さつま芋とりんごの蒸しまんじゅう

調理法
お菓子/蒸す
食材
野菜(根菜類)/さつま芋

**食　数**　60g×28人分

**材　料**

- さつま芋(皮付き・1cm角切り) …… 600g
- りんご(皮むき・1cm角切り) …… 150g
- 小麦粉 …… 40g
- 〈シロップ〉
- Ⓐ 砂糖 …… 250g
- Ⓐ 水 …… 250ml
- Ⓑ 小麦粉 …… 200g
- Ⓑ 上新粉 …… 200g
- Ⓑ ベーキングパウダー …… 20g
- Ⓑ (Bはふるっておく)
- Ⓑ 塩 …… 4g

**作り方**

1. カットしたさつま芋は、しばらく水にさらし、水気をきってリンゴとともに小麦粉をまぶします。
2. ボールにⒶを合わせたシロップを入れ、Ⓑ、1の順に加えて混ぜ合わせ、生地をつくります。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに、2をディッシャーで型抜きしながら並べ、加熱します。(又は紙カップで作る場合、プリンカップの内側に紙カップを敷くと、より形がきれいに整います。) 手順1
4. 器に盛り付けます。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 15分 | 3 |

# 白玉豆腐だんごの黒みつがけ

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/白玉粉

**食　数**　直径2cmの団子 50個分

**材　料**

- Ⓐ 白玉粉 …… 110g
- Ⓐ 絹ごし豆腐 …… 150g
- 黒みつ(市販品) …… 適宜
- きな粉(砂糖入り) …… 適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、なめらかになるまでこねます。(豆腐は水きりせず、豆腐の水分だけでこねます)
2. 1を手で丸め、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。 手順1
3. シートごと冷水にとり、団子の水気をきります。器に盛りつけ、黒蜜ときな粉をかけます。

**使用ホテルパン**　穴あき・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 10分 | 3 |

# なめらかプリン(黒糖ソース)

調理法
お菓子/蒸す
食材
卵/鶏卵

**食　数**　24個(24人分)

**材　料**

- 牛乳 …… 1.5L
- 砂糖 …… 90g
- Ⓐ 卵黄 …… 6個分
- Ⓐ 全卵 …… 2個分
- Ⓐ バニラオイル …… 少々
- 〈黒糖ソース〉
- Ⓑ グラニュー糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 30ml
- お湯 …… 100ml
- 黒砂糖 …… 100g

**作り方**

1. 鍋に牛乳と砂糖を入れて温め、砂糖を溶かし、Ⓐと混ぜ合わせて漉します。
2. 鍋でⒷを加熱し、お湯を加えてカラメルソースを作り、黒砂糖を加えて溶きのばします。
3. プリンカップに1を注ぎ、フタをして加熱します。 手順1
4. 3を冷却し、黒糖ソースをかけて提供します。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・90mlプリンカップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 30分 | 3 |

# 春の三色蒸しまんじゅう

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/小麦粉

**食　数**　24人分

**材　料**

Ⓐ
- 蒸しパンミックス …… 450g
- 水 …… 280ml

〈メレンゲ〉

Ⓑ
- 卵白 …… 1個分
- 砂糖 …… 小さじ1

イチゴソース（市販品） …… 大さじ3
よもぎパウダー …… 大さじ1/2
（よもぎパウダーは、少量の水で溶かしておきます）
イチゴ …… 24個
こしあん …… 300g

**作り方**

1. ボールにⒶを入れて混ぜ、Ⓑを泡立てたメレンゲを加えて混ぜ合わせ、生地を3等分に分けます。
2. プレーン生地の他、イチゴソース入り、よもぎ入りの3種類の生地を作ります。
3. カップに2を流し入れ、加熱します。（プリンカップの内側に紙カップをセットすると、より形が整います）
   手順1
4. 3の中心にこしあんを絞り、イチゴを飾ります。

**使用ホテルパン**　穴あき・φ60㎜ 紙カップ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 13分 | 3 |

# パンプキンプディング

調理法
お菓子/蒸す
食材
野菜（その他）/かぼちゃ

**食　数**　75ml×20個（20人分）

**材　料**

Ⓐ
- 卵 …… 6個
- グラニュー糖 …… 100g
- 牛乳 …… 650ml
- バニラオイル …… 少々

カボチャ（薄切り） …… 400g
（又は冷凍かぼちゃピューレ使用）
〈カラメルソース〉

Ⓑ
- グラニュー糖 …… 150g
- 水 …… 60ml

お湯 …… 60ml

**作り方**

1. かぼちゃを加熱し、裏ごしします。
   手順1
2. ボールにⒶを混ぜ合わせて漉し、1（又はかぼちゃピューレ）と混ぜ合わせ、プリン液を作ります。
3. 鍋でⒷを加熱し、茶色に色付いてきたらお湯をさし、カラメルソースを作ります。
4. プリンカップにカラメルソースを入れ、2を注ぎ、フタをして加熱します。
   手順2
5. 4を冷却します。（冷却後にソースをかける場合は、お湯の量を多くして、ゆるめのカラメルにします）

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・（90mlプリンカップ）　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 110℃ | 15分 | 3 |
| 手順2 | スチーム | エコ | 90℃ | 30分 | 2 |

# パンプディング

調理法
お菓子/蒸す
食材
麺・パン類/食パン

**食　数**　80g×16人分

**材　料**

食パン（5枚切り厚さ） …… 4枚
（食パンは耳を除き、1枚を4等分に切る）

Ⓐ
- 全卵 …… 6個
- 卵黄 …… 1個
- 牛乳 …… 600ml
- 砂糖 …… 110g
- バニラオイル …… 少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ
- 砂糖 …… 60g
- お湯 …… 適宜

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせ、卵液を作ります。
2. 鍋でⒷの砂糖を焦がし、多めのお湯で溶き伸ばし、ゆるめのカラメルソースを作ります。
3. 耐熱容器に食パンを並べ、1を回しかけ、フタをして加熱します。
   手順1
4. 器に取り分け、カラメルソースをかけます。

**使用ホテルパン**　20mm平型（50H. 2L容量のキャセロール1台分.具材の厚み 3.5㎝）

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 130℃ | 30分 | 2 |

# 蒸しパン

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/ホットケーキ粉

**食　数**　24人分

**材　料**

Ⓐ
- ホットケーキミックス …… 700g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 牛乳 …… 610ml
- 砂糖 …… 大さじ4

レーズン（水でもどす） …… 適量

**作り方**

1. ボールにⒶを混ぜ合わせて、生地を作ります。
2. アルミケースに1を入れてホテルパンに並べ、レーズンをトッピングして加熱します。
   手順1
3. 加熱後、提供します。

**使用ホテルパン**　穴あき・アルミケース 6号サイズ

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 13分 | 3 |

# 抹茶のクレームブリュレ

調理法
お菓子/蒸す
食材
乳製品/牛乳

**食　数**　100ml×14人分

**材　料**

- Ⓐ 卵黄 …… 12個分
- Ⓐ グラニュー糖 …… 200g
- 三温糖 …… 適宜
- グラニュー糖 …… 適宜
- Ⓑ 牛乳 …… 400ml
- Ⓑ 抹茶 …… 大さじ2
- Ⓑ バニラビーンズ …… 1本
- 生クリーム …… 600ml

**作り方**

1. ボールにⒶを入れ、白っぽくなるまで、しっかり混ぜます。
2. 1に鍋で温めたⒷと生クリームを加えて混ぜ合わせて漉し、ココットなどの器に注ぎます。
3. 2をホテルパンに並べ、フタをして加熱します。
   手順1
4. 3に三温糖とグラニュー糖を混ぜ合わせたものをふり、表面をバーナーで焦がします。

**使用ホテルパン**　穴あき・フタ・直径10cm×高さ3cmココット

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 88℃ | 40分 | 3 |

# わらびもち

調理法
お菓子/蒸す
食材
穀物/わらび粉

**食　数**　60g×20人分

**材　料**

- Ⓐ わらび餅粉 …… 300g
- Ⓐ 三温糖（又は上白糖）…… 120g
- Ⓐ 水 …… 1.3L
- きな粉（砂糖入り）…… 適量
- 黒みつ（市販品）…… 適量

**作り方**

1. ボールにⒶを入れて混ぜ合わせ、漉しながら鍋に移します。
2. 鍋を加熱しながら、全体がのり状になり、ひとまとまりになるまで木べらで練り混ぜます。
3. オーブンシートを敷いたホテルパンに1を流し入れ、表面を平らにならし、フタをして加熱します。
   手順1
4. わらびもちをスプーンですくいながら氷水に落とし、水気をきって器に盛り、きな粉、黒蜜をかけます。

**使用ホテルパン**　穴あき 65mm・オーブンシート

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 30分 | 3 |

# 大学いも

調理法
お菓子/揚げる
食材
野菜（根菜類）/さつま芋

**食　数**　80g×20人分

**材　料**

- Ⓐ さつま芋（乱切りにし、水にさらす）1.6kg
- Ⓐ 三温糖 …… 130g
- Ⓐ サラダ油（又はオイルスプレー）60ml
- 黒みつ（市販品）…… 100ml
- 黒ゴマ …… 適宜

**作り方**

1. オーブンシートを敷いたホテルパンにⒶを入れて混ぜ合わせ、加熱します。
   手順1
2. 1に黒ミツを回しかけ、さつま芋にからめるように混ぜ合わせ、乾燥焼きします。
   手順2
3. 器に盛り、黒ゴマをふります。

**使用ホテルパン**　20mm 平型・オーブンシート　2工程調理

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 200℃ | 10分 | 3 |
| 手順2 | ホット | ー | 220℃ | 5分 | 3 |

## 下処理（米）

調理法
下処理/炒める

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 220℃ | 5分 | 3 |

## 下処理（焼き）

調理法
下処理/焼く

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 80% | 250℃ | 5分 | 3 |

## 下処理（蒸し）

調理法
下処理/蒸す

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | エコ | 100℃ | 10分 | 3 |

## パン発酵

調理法
下処理/蒸す

※厨房内が30℃以上の時は、庫内温度が39℃以上になることがあります。

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 100% | 39℃ | 45分 | 1 |

## 下処理（炒め）

調理法
下処理/炒める

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | コンビ | 60% | 160℃ | 10分 | 3 |

## 冷凍食品パック再加熱

調理法
再加熱/
冷凍食品パック

| 手順 | 調理モード | 蒸気量 | 調理温度 | 調理時間 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手順1 | スチーム | パワー | 100℃ | 30分 | 3 |

## 煮物における煮汁の割合の目安

### 基本的な煮ものに

煮物の味付けに困ったら
この割合に。定番の味です。

対応メニュー ●肉じゃが

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | だし汁 7 | ＋ | 醤油 1 | ＋ | みりん(砂糖) 0.7~1 | ＋ | 酒 α |
| わかりやすい分量例 | だし汁 2L | ＋ | 醤油 280ml | ＋ | みりん(砂糖) 200g | ＋ | 酒 α |

### 煮染め程度（旨煮）

やや醤油をきかせた
しっかりとした味。

対応メニュー ●筑前煮

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | だし汁 6 | ＋ | 醤油 1 | ＋ | みりん(砂糖) 1 | ＋ | 酒 α |

### 含め煮程度

薄口醤油で素材の色を
きれいに仕上げます。

対応メニュー ●さと芋の含め煮
●高野豆腐の含め煮
（薄味で10：1程度でも）

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | だし汁 8 | ＋ | 薄口醤油 1 | ＋ | みりん(砂糖) 1 | ＋ | 酒 α |

### 甘煮程度（素材を生かしたおでん系など）

素材によって塩か砂糖で
味を補います。

対応メニュー ●南瓜煮
●大根煮

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | だし汁 15 | ＋ | 薄口醤油 1 | ＋ | みりん(砂糖) 1 | ＋ | 酒 α |

### 濃い目、甘辛煮汁程度

煮汁が濃く、甘辛味。煮汁が濃い分、
具材に少量回しかけて加熱します。

対応メニュー ●きんぴらごぼう
●すき焼き系

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | だし汁 4 | ＋ | 醤油 1 | ＋ | みりん(砂糖) 1 | ＋ | 酒 α |

### 煮物

煮魚の定番煮汁です。
煮切ったみりんと酒を使用する事で
さらに旨みが増します。

対応メニュー ●カレイ
●赤魚、鯖など

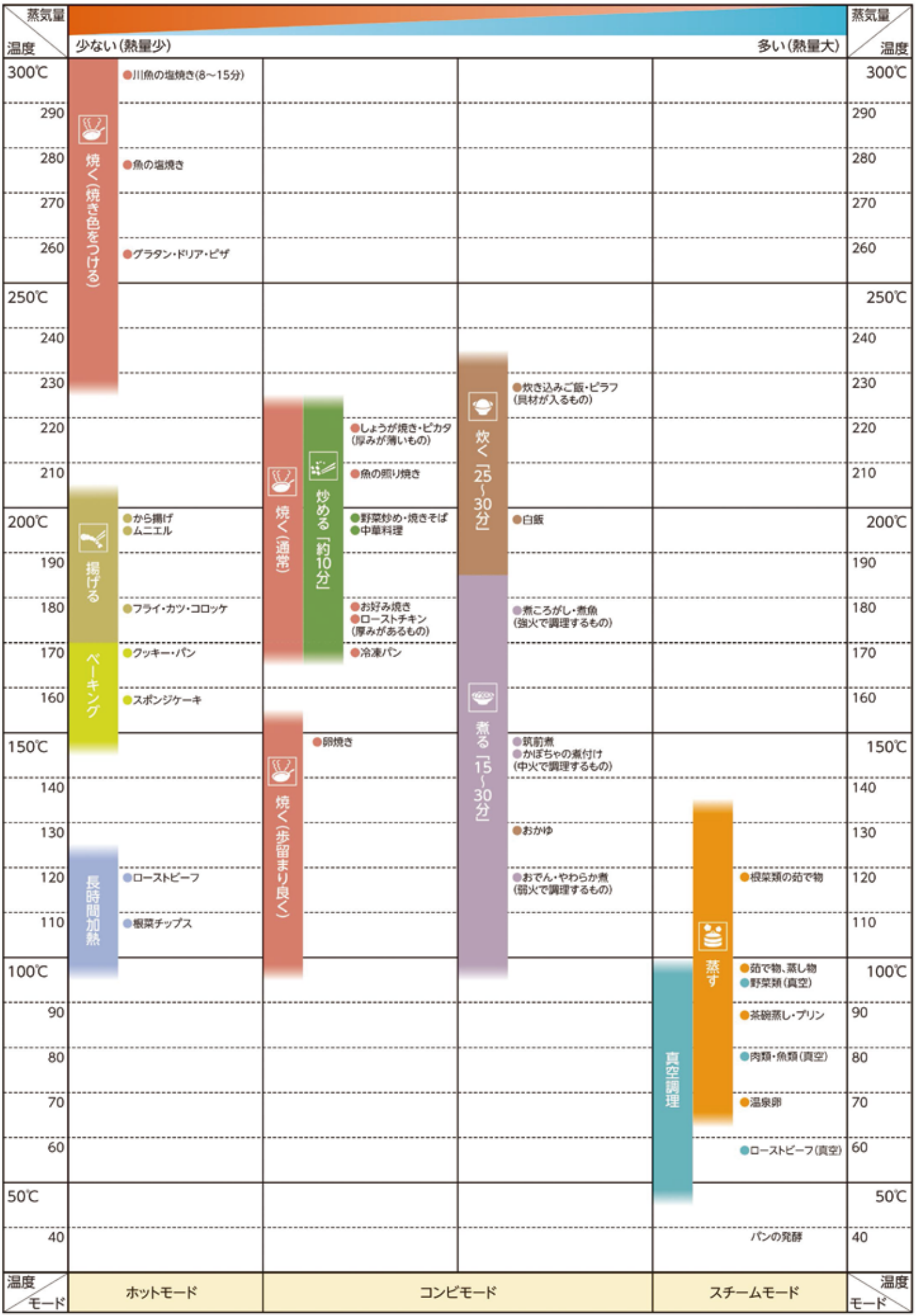
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基本割合 | 水(だし汁) 3 | ＋ | 醤油 1 | ＋ | みりん 1 | ＋ | 酒 1 | ＋ | 砂糖 α |

■通常煮物を行う目安としては、コンビモード150℃で20分～30分です。

■スチームコンベクションでは、鍋のように煮つまらない為、”あっさり味”に仕上がります。通常の煮汁の割合でも放置時間をとる事で味は染み込みます。
《もっと色を濃く》《味をしっかりつけたい》《煮崩れした感じを出したい》という場合は煮物でも温度はやや高めに設定してみてください。（コンビモード180℃程度）又、使用する食材の状態で（生か冷凍か。男爵かメークィンか）などでも味の入り方は異なります。
味加減は（濃淡）は”だし汁対醤油”の比率で決まりますので、物足りないようであればもう一段階濃いめの割合に上げるなどして調整してください。尚、甘みは好みになります。
その他の工夫として
①スチコンの煮汁を鍋に移して煮詰め、器に注ぐ。
②煮汁にとろみを付け、少量の煮汁でも具材とからめやすくする方法。
③かぼちゃは柔らかくスチームをかけ、煮汁に浸して味を含ませ、煮物として提供する場合もあります。

〈煮汁の分量について〉
具材に対し、煮汁は0.7の分量が目安です。
例：1/1　65mmホテルパンの場合：具材2.5kgに対し煮汁1750mlが目安です。
○含め煮の煮汁はヒタヒタに、味噌煮のような濃度のついた煮汁は具材の2/3程度の量で良い。
例：1/1　65mmのホテルパンで〈たまごとじ〉をおこなった場合。
○病院の場合、1人70gとして、1枚のホテルパンにつき30人分が可能。

# スチームコンベクション　調理温度と蒸気量の目安



スチームコンベクションオーブン

# Recipe Book
レシピブック

## DAIWA NETWORK
信頼で結ばれたワイドなサービスネットワーク。

http://www.drk.co.jp


大阪本社 〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町3-13 大和冷機上本町DRKビル
TEL.06(6767)8171 FAX.06(6767)3339

東京本社 〒110-0016 東京都台東区台東2-4-3 大和冷機秋葉原DRKビル
TEL.03(5816)5151 FAX.03(5816)5181

佐伯工場 〒876-1511 大分県佐伯市大字長良3325-6
TEL.0972(28)3301 FAX.0972(28)3570

福岡工場 〒818-0131 福岡県太宰府市水城6-32-1
TEL.092(929)3300 FAX.092(929)2244

関東大利根工場 〒349-1148 埼玉県加須市豊野台1-345-5
TEL.0480(72)7475 FAX.0480(72)7484


信頼のサービス・メンテナンス・情報ネットワーク

daiwa
大和冷機工業株式会社


VEGETABLE OIL INK
この印刷物は植物油を使用した
環境対応型インキで印刷しています。

2016年4月現在 宣伝物注文No.116023800