

まるやかで豊かなコクがある  
基本のソース



常温

ホワイトソース

そのままでもお好みの濃度にのばしてもお使いいただける汎用性の高いソースです。

- クリーム煮、グラタンやドリアなどホワイトソースの定番メニューに。
- クリーミーな味わいを増したいときに。
- なめらかな口あたりを実現する適度なとろみをプラスしたいときに。

|       | 1号缶      | 2号缶       |
|-------|----------|-----------|
| 缶     | 2,900g×6 | 830g×12×2 |
| 賞味期間  | 常温 24ヶ月  | 常温 24ヶ月   |
| 商品コード | 25831    | 25830     |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値101kcal/たんぱく質1.99g<br>脂質6.69g/炭水化物8.49g<br>食塩相当量0.99g/亜鉛0.2mg |
| アレルギー | 小麦、乳成分、大豆   |

キャップ付きの  
ストレートタイプ



冷凍

必要分だけ使えるグラタンソース

素材の北海道産牛乳が生きたクリーミーでコクのある味わいです。

- 解凍開始日より3日間冷蔵庫で保管できます。
- ※ 開封後は冷蔵庫に保存し、速やかに使いきってください。
- ※ 冷蔵解凍し衛生的に保管した場合に限ります。

|       |           |
|-------|-----------|
| 冷凍    | 500g×12×2 |
| 賞味期間  | 冷凍 12ヶ月   |
| 商品コード | 28323     |

|       |  |
|-------|--|
| 栄養成分  | エネルギー値110kcal/たんぱく質1.79g<br>脂質8.3g/炭水化物7.0g<br>食塩相当量1.0g/亜鉛0.1mg |
| アレルギー | 小麦、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン  |

使いやすい  
バラ凍結



冷凍

グルメマッシュポテト

水か牛乳を加えて加熱するだけで風味豊かなマッシュポテトが完成します。

- 水分量の調節だけで濃度を自由に決められます。
- 冷凍なので粉気でむせる心配がありません。
- 生クリームやブイヨン、野菜などで自在にアレンジできます。

|       |          |
|-------|----------|
| 冷凍    | 1,500g×6 |
| 賞味期間  | 冷凍 20ヶ月  |
| 商品コード | 29613    |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値117kcal/たんぱく質1.79g<br>脂質3.7g/炭水化物19.3g<br>食塩相当量0.7g/亜鉛0.2mg |
| アレルギー | 乳成分   |

そのほか使用製品



トマトケチャップ  
世界中で愛される豊かな  
風味とコクのケチャップです。

|        | イージースクイズ | クリアボトル    |
|--------|----------|-----------|
| ペットボトル | 567g×12  | 1,070g×12 |
| 賞味期間   | 常温 15ヶ月  | 常温 15ヶ月   |
| 商品コード  | 25053    | 25054     |

|       |  |
|-------|--|
| 栄養成分  | エネルギー値122kcal/たんぱく質1.29g<br>脂質0.19g/炭水化物29.09g<br>食塩相当量2.39g/亜鉛0.1mg |
| アレルギー | なし   |



ベルオルト マリナラソース  
完熟トマトを軽く調味した  
トマトベースソースです。

|       |          |
|-------|----------|
| 缶     | 2,950g×6 |
| 賞味期間  | 常温 36ヶ月  |
| 商品コード | 25887    |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値39kcal/たんぱく質1.39g<br>脂質0.99g/炭水化物6.59g<br>食塩相当量0.59g/亜鉛0.08mg |
| アレルギー | なし  |



あらびきミートソース  
肉は牛肉のみ。野菜と煮込んだ  
ジューシーなソースです。

|       | 1号缶      | 2号缶       |
|-------|----------|-----------|
| 缶     | 3,000g×6 | 820g×12×2 |
| 賞味期間  | 常温 24ヶ月  | 常温 24ヶ月   |
| 商品コード | 25816    | 25888     |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値126kcal/たんぱく質4.49g<br>脂質7.69g/炭水化物9.99g<br>食塩相当量1.49g/亜鉛0.8mg |
| アレルギー | 小麦、乳成分、牛肉、大豆  |



キューブソース オマールビスク  
【冷凍】  
甲殻類の濃厚な風味と野菜の  
旨みが凝縮されたルウタイプです。

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 冷凍    | 360g(180g×2トレイ)×12 |
| 賞味期間  | 冷凍 12ヶ月            |
| 商品コード | 28210              |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値106kcal/たんぱく質3.39g<br>脂質6.39g/炭水化物8.99g<br>食塩相当量1.69g/亜鉛0.2mg |
| アレルギー | えび、小麦、乳成分、ゼラチン  |



ブロッコリーM  
【冷凍】  
ほどよくカットした新鮮な  
ブロッコリーを急速冷凍しました。

|       |         |
|-------|---------|
| 冷凍    | 500g×20 |
| 賞味期間  | 冷凍 24ヶ月 |
| 商品コード | 29853   |

|       |   |
|-------|---|
| 栄養成分  | エネルギー値37kcal/たんぱく質3.09g<br>脂質0.59g/炭水化物5.29g<br>食塩相当量0.059g/亜鉛0.3mg |
| アレルギー | なし  |

そのほかおすすめのハインツ製品

< デミグラスソース >



デミグラスソース



熟成仕込デミグラスソース  
ストレート

< 冷凍ポテト >



フレンチフライポテト  
シューストリング1/4インチ



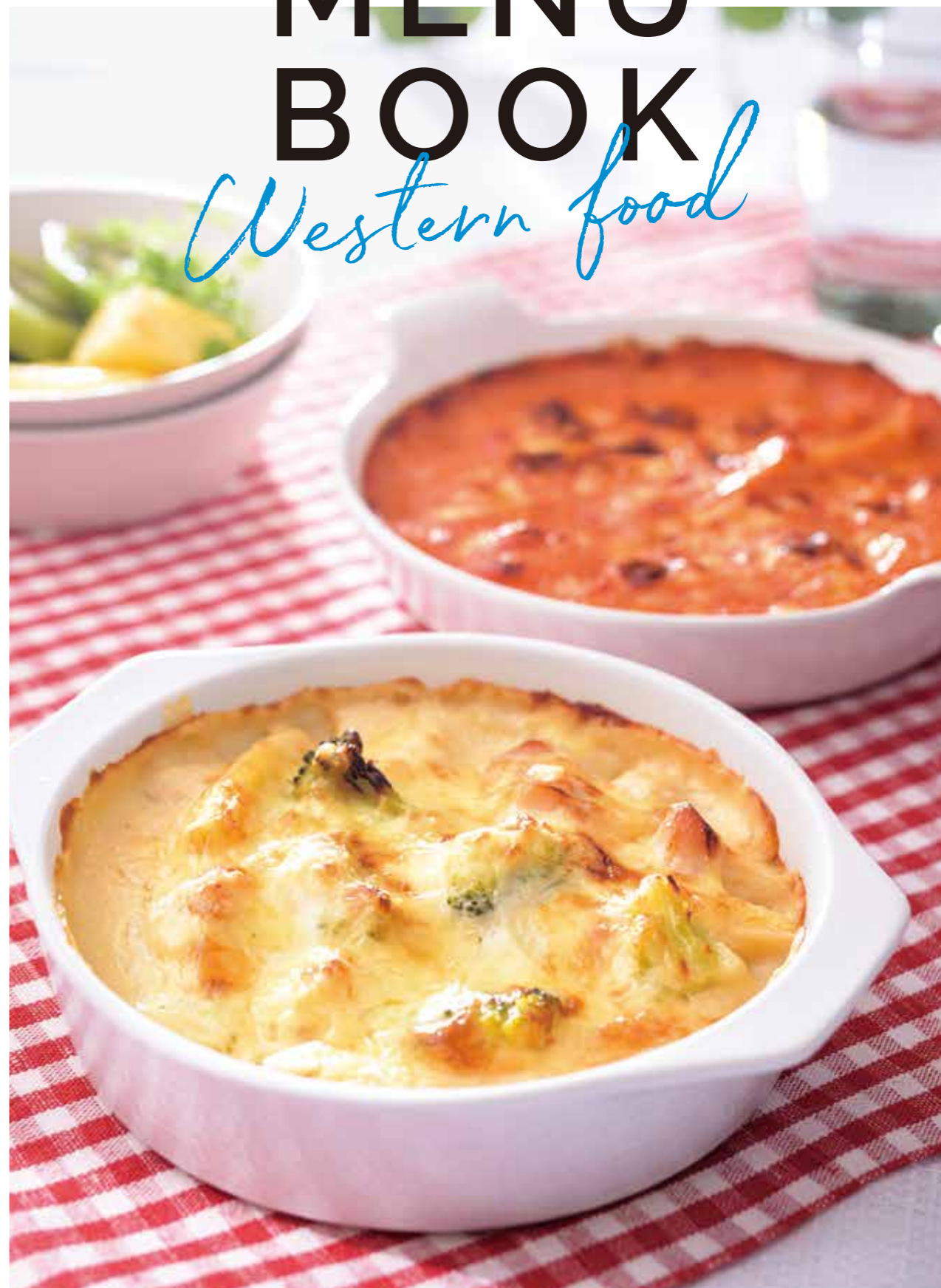
グラタンフィンノア

HEINZ  
ESTD 1869

高齢者施設向け

MENU  
BOOK

Western food



洋食メニューブック

for professional use

業務用

Kraft Heinz

ハインツ日本株式会社

〒111-8505 東京都台東区浅草橋 5-20-8

本社 03(5687)7530

中部オフィス 052(533)9700・関西オフィス 06(6531)8481

https://heinz.co.jp/



2022.08



ISO 21702  
抗ウイルス加工

製品上の特定ウイルスの数を減少させます

無糖類・糖込  
表面層  
JPG6128380001K

※ SIAAマークは国際 ISO 21702法により評価された結果に  
基づき、抗ウイルス加工済食品のアイコンで品質管理・  
情報公開された製品に表示されています。

# 心ときめく洋食を 日々のメニューに

## ハインツは、高齢者施設の厨房を“味わい”でサポートします

後期高齢者に健やかな毎日を送っていただくためにハインツがお手伝いできること。

それが「食べる意欲」のサポートでした。

入所時に7割近くの方の栄養状況が思わしくないとの研究結果もある現在、課題なのが在宅時の食環境や老人性うつ、認識機能の低下などによる食欲不振です。

食べたい気もちが起きなければ、栄養バランスの改善もさらに難しくなります。

「食べたい」気もちを味わいで盛り上げるメニューをご紹介します。

*Western food*



### 日本のシェフたちとともに歩み続けるハインツの製品

ハインツ日本は1961年の創立以来、現場の料理人が必要とする製品をつくり続けてきました。その本格的な第一歩となったのが、日本初の本格的なデミグラスソース製品の開発でした。1964年の東京オリンピックをきっかけに洋食を楽しむ人が爆発的に増えるなか、1970年には仕込みに多大な手間と時間がかかるデミグラスソースの製品化に成功。現在に至るまで日本の洋食に欠かせないソースとしてホテルや宴会場、カフェやレストランで広く愛用されてきました。以後、ホワイトソースやフォン、冷凍ポテトなど、飲食業界を支える多彩な商品を提供、その本格的な味わいと品質によりプロの厨房をサポートしています。



掲載メニューについて  
※レシピはフジマック製のスチコンを使用して検証しています。 ※レシピは原則として左記スチコンによる調理方法を採用しています。  
※加熱時間は適宜調整してください。 ※分量は目安です。適宜調整してください。  
※栄養計算には「Excelアドイン「栄養プラス®」」（「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」対応）を使用しています。同成分表に記載されていない食品は、それに類する掲載食品を用いて計算しています。



## 洋食メニューで、 食べたい気もちを 応援します！

思い出は心のカンフル剤となり得ます。  
これから後期高齢者の中心となる団塊の世代にとって、1970年代は夢と希望にあふれた20～30代を過ごした時代。日本初のハンバーガーショップやファミリーレストランが登場するなか、レストランの洋食は幸せを象徴するごちそうとして心に刻まれました。

### 01 色で味わいが表現できる 洋食のソース

鮮やかな色が味わいをイメージさせる洋食のソース。目で味わうことで食べたい気もちへとつなげます。

### 02 塩分の抑制にも力を 発揮する洋食メニュー

意外とはっきりした味を好む方が多い高齢者。ソースで味わう洋食は、塩分を抑えるためにも便利です。

### 03 ほどよいとろみで 食べやすさをフォロー

高齢者にとって口あたりや喉ごしは大切。とろりとなめらかな洋食は飲み込みやすさもサポートします。

### 04 ソース×具材で バリエーションは自由自在

味の基本をソースが担う洋食は、具材ひとつで季節食や行事食、嚥下調整食へ手軽に展開できます。



# White Sauce



ハイソックス  
ホワイトソース



ホテルやレストランでおなじみ  
煮込みにもソースにも展開できる  
ベーシックなホワイトソース  
クリーミーなやさしい味わいで  
料理を喉ごしよく仕上げます



white sauce

基本メニュー

BASIC MENU



今も昔もレストランの人気メニュー  
冷凍食品がない時代から  
外食ならではのこだわりです

鶏 | マカロニ

## 02 基本のチキングラタン

## 01

鶏 | 野菜

### 基本のホワイトシチュー

栄養価の高いソースで  
たっぷりの肉と野菜を包みこんだ  
やさしくクリーミーなシチューです

## 01

<1人あたり>  
原価 90.5円 | エネルギー値239kcal/たんぱく質12.9g  
脂質15.1g/炭水化物16.5g/塩分1.3g/亜鉛1.4mg

材料：10人前（出来上がり約1800g）

- ・鶏もも肉（一口大に切る）…500g
- ・塩、こしょう…各適宜
- ④ ・玉ねぎ（乱切り）…150g
- ・じゃがいも（乱切り）…250g
- ・にんじん（乱切り）…150g
- ・エリンギ（乱切り）…150g
- ⑥ ・**ハイソックス ホワイトソース…600g**
- ・牛乳…700ml
- ・コンソメ…4g
- ・塩…3g ・こしょう…適量
- ・サラダ油…適量 ・パセリ…適量

作り方1：スチコンを使って

- ① 鶏もも肉に塩、こしょう（分量外）で下味をつけてホテルパンにのせ、スチコンコンビスチーム200℃で8～10分加熱する。
- ② 別のホテルパンに④をのせてサラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱する。
- ③ ②に①と⑥、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、スチコンコンビスチーム160℃で15～20分加熱する。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

作り方2：鍋を使って

- ① 鶏もも肉に塩、こしょう（分量外）で下味をつけておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し①の表面を焼いて取り出す。
- ③ ②の鍋にサラダ油を加え、④を順に加えて炒める。
- ④ ③に①と⑥を加えて20～30分煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

## 02

<1人あたり>  
原価 96.8円 | エネルギー値242kcal/たんぱく質16.2g  
脂質12.3g/炭水化物18.5g/塩分1.3g/亜鉛1.3mg

材料：10人前（出来上がり約2000g）

- ・鶏むね肉（一口大に切る）…300g
- ・塩、こしょう…各適宜
- ・マカロニ（乾）…200g
- ・玉ねぎ（薄切り）…200g
- ・サラダ油…適量
- ④ ・**ハイソックス ホワイトソース…600g**
- ・牛乳…500ml
- ・塩…3g
- ・ブロッコリー（冷凍）…180g
- ・ピザ用チーズ…150g

作り方1：スチコンを使って

- ① 鶏むね肉は塩、こしょう（分量外）で下味をつけておく。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ ホテルパンに玉ねぎと①を入れ、サラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で8～10分加熱する。
- ④ ③に④を加えてスチコンコンビスチーム160℃で5～10分加熱し、②とブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、さらに3～5分加熱する。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、チーズを散らし、スチコンコンビスチーム200℃で15～20分加熱する。

作り方2：鍋・オーブンを使って

- ① 鶏むね肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、①を加えてさらに炒める。
- ④ ③に④と②、ブロッコリーを加えて軽く煮込む。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズを散らし、オーブン200℃で15～20分加熱する。



ベーコンのkokを効かせた  
スパイシーなソースで  
淡白な魚を食べやすく

魚 | カレー粉

### 白身魚のホワイトシチュー カレー風味

<1人あたり>

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 原価     | エネルギー値189kcal/たんぱく質14.7g        |
| 197.5円 | 脂質9.5g/炭水化物13.9g/塩分1.2g/亜鉛0.8mg |

材料：10人前（出来上がり約1800g）

- ・白身魚（骨なしメルルーサ）…600g（60g×10枚）
- ・塩、こしょう…各適宜
- ① ・スライスベーコン（1cm幅に切る）…60g
  - ・玉ねぎ（角切り）…150g
  - ・じゃがいも（角切り）…200g
  - ・にんじん（角切り）…120g
- ② ・**ハインツ ホワイトソース…450g** ・牛乳…600ml ・塩…2g
  - ・コンソメ…3g
  - ・カレー粉…20g
- ・サラダ油…適量
- ・パセリ…適量

#### 作り方

- ① ホテルパンにクッキングシートを広げて白身魚をのせ、塩、こしょう（分量外）で下味をつけ、スチコンコンビスチーム180℃で5～10分加熱する。
  - ② 別のホテルパンに①を入れてサラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱する。
  - ③ ②に②を加えてひと混ぜし、スチコンコンビスチーム160℃で15～20分加熱する。
  - ④ ③に①を加え、スチコンコンビスチーム160℃で5～8分加熱する。
  - ⑤ 器に盛りパセリを散らす。
- ※ カレー粉はお好みで調整してください。

#### Hint!

- 白身魚に変えて…鶏むね肉、えび団子、ミートボール



ボール状のえびのミンチと  
濃厚なえびのスープで  
ぜいたくにえびを満喫

オマール出汁 | えび

### ソフトえび団子のシチュー ビスク風味

<1人あたり>

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 原価     | エネルギー値140kcal/たんぱく質12.0g        |
| 208.6円 | 脂質5.6g/炭水化物11.4g/塩分1.3g/亜鉛0.8mg |

材料：10人前（出来上がり約1900g）

- ① ・むぎえび…400g
- ・はんぺん…150g
- ・塩、こしょう…各適宜
- ② ・玉ねぎ（角切り）…200g
  - ・マッシュルーム（縦4等分に切る）…250g
  - ・ズッキーニ（角切り）…400g
- ・サラダ油…適量
- ③ ・**ハインツ ホワイトソース…400g**
  - ・**ハインツ キューブソース オマールビスク…180g**
  - ・**ハインツ ベルオルト マリナラソース…200g**
- ・水…500ml
- ・塩…2g

#### 作り方

- ① ①に塩、こしょう（分量外）をしてミキサーにかけ、団子状に丸める。
- ② ホテルパンに①を並べ、スチコンコンビスチーム180℃で3～5分加熱する。
- ③ 別のホテルパンに②を入れてサラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱する。
- ④ ③に③を加え、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱する。
- ⑤ ④に②を加え、スチコンコンビスチーム160℃で5～10分加熱する。

#### Hint!

- えび団子に変えて…鶏の挽肉団子



トマトの酸味を生かし  
仕上げはホワイトソースで  
いろいろな野菜を効率よく

野菜スープ | トマト

### 具だくさんのミネストローネ クリーム仕上げ

<1人あたり>

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 原価    | エネルギー値189kcal/たんぱく質7.8g          |
| 88.6円 | 脂質12.4g/炭水化物14.2g/塩分1.3g/亜鉛1.0mg |

材料：10人前（出来上がり約1800g）

- ① ・玉ねぎ（小角切り）…150g
- ・にんじん（小角切り）…120g
- ・マッシュルーム（水煮缶/スライス）…100g
- ・スライスベーコン（1cm幅に切る）…100g
- ・サラダ油…適量
- ② ・**ハインツ ホワイトソース…400g**
  - ・**ハインツ ベルオルト マリナラソース…400g**
  - ・牛乳…800ml
  - ・コンソメ…4g
  - ・さやいんげん（1cm長さに切る）…100g
  - ・大豆（水煮）…120g
  - ・塩…2g
  - ・こしょう…適量

#### 作り方

- ① ホテルパンに①を入れてサラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱する。
- ② ①に②を加えてひと混ぜし、スチコンコンビスチーム160℃で15～20分加熱する。

#### Hint!

- ベーコンに変えて…ソーセージ
- 大豆に変えて…ガルバンゾやキドニーにすればより洋風に



中華料理の定番メニューを  
豆乳ベースでさっぱりと  
旨みが生きたやさしい味わい

中華風 | 鶏 | 豆乳

### チキンボールと白菜の クリーム煮

<1人あたり>

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 原価    | エネルギー値176kcal/たんぱく質8.7g         |
| 76.5円 | 脂質8.8g/炭水化物16.3g/塩分1.4g/亜鉛0.8mg |

材料：10人前（出来上がり約1800g）

- ・チキンボール（市販）…30個
- ① ・にんにく（すりおろし）…10g
- ・白菜（ザク切り）…400g
- ・にんじん（短冊切り）…120g
- ・しめじ（小房に分ける）…180g
- ・**ハインツ ホワイトソース…400g**
- ・豆乳（無調整）…600ml
- ・コンソメ…10g
- ・塩…2g
- ・こしょう…適量

#### 作り方

- ① ホテルパンにチキンボールを入れ、スチコンコンビスチーム180℃で5～8分加熱する。
- ② ①に②を加え、スチコンコンビスチーム160℃で15～25分加熱する。
- ③ 取り出してよく混ぜ合わせる。

#### Hint!

- チキンボールに変えて…豚薄切り肉、肉団子など
- 白菜に変えて…チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、カブなど
- きのを増やせばきのこシチューに

**Hint!** テイクアウトの容器を上手に活用

グラタン皿や耐熱容器の器を常備していないときは、テイクアウト用の器を活用して。最近ではアルミやプラスチックなど素材もサイズも多様で収納スペースもとりません。

麻婆豆腐を和風アレンジで辛みを抑えてクセになりそうな和洋中のコラボです

和風 | 豆腐 | 鶏

**豆腐の  
みそ風味グラタン**

<1人あたり>

|       |   |
|-------|---|
| 原価    | エネルギー値181kcal                                 |
| 73.5円 | たんぱく質10.6g/脂質12.3g<br>炭水化物8.3g/塩分1.3g/亜鉛0.9mg |



材料：10人前（出来上がり約1500g）

- ・鶏挽き肉…250g ・サラダ油…適量
- ・みそ…50g ・生姜（みじん切り）…15g ・長ネギ（みじん切り）…50g
- ・はちみつ…15g ・水…200ml ・豆腐（小角切り）…500g ・水溶き片栗粉…30g
- ・ハイツ 必要分だけ使えるグラタンソース…450g ・ピザ用チーズ…80g

**作り方**

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏挽き肉を炒め、火が通ったらみそを加えじっくりと炒める。
- ② ①に生姜、長ネギを加えてさらに炒める。全体になじんできたなら、はちみつ、水を加えて煮立たせ、豆腐を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、グラタンソースをかけ、チーズを散らし、スチコンコンビスチーム200℃で10～15分加熱する。  
※ 麻婆豆腐のイメージで辛みを強くしたいときは一味唐辛子を加えてください。

赤いソースとチーズの香りで食欲を刺激  
トマトの酸味と旨みをまろやか仕立てて

えび | マカロニ

**トマトクリームグラタン**

<1人あたり>

|        |   |
|--------|---|
| 原価     | エネルギー値275kcal                                     |
| 150.3円 | たんぱく質15.4g/脂質11.6g<br>炭水化物20.8g/塩分1.5g<br>亜鉛1.4mg |

材料：10人前（出来上がり約1800g）

- ・マカロニ（乾）…120g
- ① 玉ねぎ（薄切り）…100g ・小えび…350g
- ・白ワイン…50ml
- ・塩…2g ・こしょう…適量
- ・サラダ油…適量
- ② ハイツ ホワイトソース…500g
- ・ハイツ ベルオルト マリナラソース…500g
- ・牛乳…500ml
- ・ピザ用チーズ…150g

**作り方**

- ① マカロニは茹でておく。
- ② ホテルパンに①を入れてサラダ油をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で5～8分加熱する。
- ③ ②に②を入れ、スチコンコンビスチーム160℃で8～12分加熱する。
- ④ 耐熱皿に③を入れてチーズを散らし、スチコンコンビスチーム200℃で15～20分加熱する。

サーモン | ほうれん草

**サーモンの  
グリーンソースグラタン**

<1人あたり>

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 原価   | エネルギー値262kcal/たんぱく質14.6g            |
| 187円 | 脂質16.2g/炭水化物17.0g<br>塩分1.2g/亜鉛1.2mg |

材料：10人前（出来上がり約1600g）

- ・ショートパスタ（乾）…120g ・ほうれん草（茹）…150g
- ① 塩…4g ・こしょう…適量 ・オリーブオイル…適量
- ・玉ねぎ（薄切り）…100g ・サーモン（骨なし）…320g
- ② ハイツ ホワイトソース…600g ・牛乳…300ml
- ・ピザ用チーズ…150g

**作り方**

- ① ほうれん草はミキサー等にかけて細かくしておく。
- ② ショートパスタは茹でておく。
- ③ ホテルパンに玉ねぎとサーモンを入れて①をかけ、スチコンコンビスチーム160℃で8～10分加熱する。サーモンは皮を取り除いてほぐす。
- ④ ③に②と①を加え、スチコンコンビスチーム160℃で10～15分加熱し、②を加えて混ぜ合わせ、さらにスチコンコンビスチーム160℃で3～5分加熱する。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズを散らし、スチコンコンビスチーム200℃で15～20分加熱する。

**Hint!** 小容量の容器で作れば副菜に

グラタンはココットなど小容量の器でつくれば付け合わせにもなります。仕切りのある皿を使うなら、大きな器でつくって小分けして盛り付けてもよいでしょう。



緑のソースにピンクの具材  
目でも味わいながら  
たんぱく質をしっかりと



サイド | かぼちゃ

**かぼちゃのスイートグラタン**

<1人あたり>

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 原価    | エネルギー値139kcal/たんぱく質2.9g            |
| 60.9円 | 脂質6.3g/炭水化物20.2g<br>塩分0.2g/亜鉛0.5mg |

材料：10人前（出来上がり約1000g）

- ① ハイツ ホワイトソース…150g
- ・牛乳…50ml ・クリームチーズ…150g
- ・かぼちゃ（冷凍）…500g ・レーズン…50g ・砂糖…50g
- ・シナモンパウダー…適量

**作り方**

- ① 鍋に①を入れて火にかけ、軽く煮立たせる。
- ② ホテルパンにかぼちゃを入れ、スチコンコンビスチーム100℃で10～15分加熱する。
- ③ ②に砂糖を加えてつぶし、レーズンを加える。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、①をかけてスチコンコンビスチーム200℃で10～15分加熱し、シナモンパウダーをかける。

**Hint!** トッピングで行事食に

- ハロウィーン：かぼちゃのグラタンにトッピング  
・型抜きして焼いたパイシート  
・型抜きして加熱したかぼちゃスライス
- クリスマス：グリーンソースグラタンにトッピング  
・型抜きして加熱したパプリカ（赤・黄）



ほっこりしたかぼちゃに  
甘酸っぱいレーズンをプラス  
ハロウィーンの行事食にも



魚 | チーズ焼き

さばのオープン焼き  
トマト風味

<1人あたり>

|        |   |
|--------|---|
| 原価     | エネルギー値226kcal<br>たんぱく質13.8g/脂質19.0g<br>炭水化物3.8g/塩分0.7g<br>亜鉛1.0mg |
| 162.5円 |   |

定番の焼魚もソースで洋風に  
ホワイトソースがベースの  
さわやかなトマト風味です

材料：10人前

- ・骨なしさば(冷凍) …600g (60g×10枚)
- ・塩、こしょう…各適宜
- ④ ・ハインツ 必要分だけ使えるグラタンソース…100g
- ・ハインツ ベルオルト マリナラソース…100g
- ・ピザ用チーズ…60g

- 【付け合わせ】
- ・ほうれん草(冷凍) …300g
  - ・しめじ…200g ・塩…2g

作り方

- ① ホテルパンにクッキングシートを広げてさばのをせ、塩、こしょう(分量外)で下味をつけ、スチコンビスチーム180℃で5～8分加熱する。
- ② ①に④をかけ、さらに10～15分加熱する。
- ③ ほぐしたしめじとほうれん草を別のホテルパンに入れて塩をふり、スチコンビスチーム160℃で3～5分加熱する。
- ④ 器に②と③を盛り合わせる。



white sauce

メイン

MAIN DISH

揚物 | カニ&ポテト

カニとポテトのクリームコロッケ

<1人あたり>

|        |  |
|--------|--|
| 原価     | エネルギー値267kcal/たんぱく質9.7g<br>脂質15.1g/炭水化物25.0g<br>塩分1.1g/亜鉛1.5mg |
| 104.4円 |  |

材料：10人前(20個分)

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…400g ・カニ(ほぐし身) …150g
- ・玉ねぎ(みじん切り) …200g ・サラダ油…適量 ・小麦粉…30g
- ④ ・ハインツ ホワイトソース…300g ・ピザ用チーズ…100g
- ・小麦粉、溶き卵、パン粉…各適量 ・揚げ油

- 【付け合わせ】
- ・ポイルキャベツ(細切り) …400g ・ポイルミニトマト…20個

作り方

- ① ホテルパンにグルメマッシュポテトを入れ、スチコンビスチーム100℃で3～5分加熱し、なめらかにしておく。
- ② 別のホテルパンに玉ねぎと水気をきったカニを入れ、サラダ油をふり、スチコンビスチーム160℃で8～10分加熱する。
- ③ ②に小麦粉を振り入れ、切るように混ぜる。
- ④ ③に①と④を加えて混ぜ、パットに移して冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、180℃のフライヤーで3～5分揚げる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、キャベツとミニトマトを添える。

Hint!

○ カニに変えて…サーモン、挽肉など



ごちそうフライの代表格をアレンジ  
旨みと食べごたえをUPしました

パスタ | 野菜

ベーコンとほうれん草の  
クリームスパゲティ

<1人あたり>

|       |  |
|-------|--|
| 原価    | エネルギー値459kcal/たんぱく質16.2g<br>脂質12.3g/炭水化物74.3g/塩分1.0g/亜鉛1.9mg |
| 94.5円 |  |

鮮やかなクリームパスタと  
なつかしのミートソースを  
かけソースマイルドに

材料：10人前(出来上がり約3300g)

- ・玉ねぎ(薄切り) …80g
- ・スライスベーコン(ザク切り) …100g
- ・オリーブオイル…適量 ・白ワイン…30ml
- ④ ・ハインツ ホワイトソース…600g
- ・牛乳…400ml ・ほうれん草(冷凍) …200g
- ・塩…1g ・黒こしょう…適量 ・スパゲティ…900g

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ベーコンを順に炒め、白ワインを加えて煮つめる。
- ② ①に④を加えて煮込み、塩、黒こしょうで味を調える。
- ③ 茹でたてのスパゲティを器に盛って②をかける。



パスタ | 肉

ミートクリームスパゲティ

<1人あたり>

|        |   |
|--------|---|
| 原価     | エネルギー値520kcal/たんぱく質21.1g<br>脂質15.6g/炭水化物76.0g<br>塩分1.4g/亜鉛2.9mg |
| 112.4円 |   |

材料：10人前(出来上がり約3400g)

- ・豚挽肉…300g ・赤ワイン…150ml
- ・サラダ油…適量
- ④ ・ハインツ あらびきミートソース…800g
- ・ハインツ ホワイトソース…200g
- ・牛乳…50ml
- ・塩…1g ・黒こしょう…適量
- ・スパゲティ…900g ・パセリ…適量

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱して豚挽肉を炒め、赤ワインを加えて煮詰める。
- ② ①に④を加えて煮込み、塩、黒こしょうで味を調える。
- ③ 茹でたてのスパゲティを器に盛って②をかけ、パセリをふる。



肉・魚に

ソース・バリエーション

プレーンなソテーやグリルにソースをプラス  
いつもの具材も新鮮なメニューに早変わり

オーロラソース

色鮮やか、さわやかで甘酸っぱいソース

<1人あたり>

|       |   |
|-------|---|
| 原価    | エネルギー値21kcal<br>たんぱく質0.3g/脂質1.0g<br>炭水化物1.3g/塩分0.3g<br>亜鉛0.04mg |
| 12.7円 |   |

材料：10人前(出来上がり約200g)

- ・ハインツ ホワイトソース…150g
- ・ハインツ トマトケチャップ…50g

作り方

- ① ボウルでホワイトソースとケチャップを混ぜ合わせる。
- ② 具材に①をかけ、加熱する。

チーズクリームソース

豊かなチーズ風味で、ごちそう感をアップ

<1人あたり>

|       |  |
|-------|--|
| 原価    | エネルギー値34kcal<br>たんぱく質1.7g/脂質2.3g<br>炭水化物1.8g/塩分0.4g<br>亜鉛0.3mg |
| 18.9円 |  |

材料：10人前(出来上がり約300g)

- ④ ・ハインツ ホワイトソース…200g
- ・水…100ml ・コンソメ…2g
- ・パルメザンチーズ…30g

作り方

- ① 鍋に④を入れて火にかけ、煮立ってきたらパルメザンチーズを加える。
- ※ 盛りつけ後にお好みでパブリカパウダーをふる。

豆乳ソース

さっぱりした口あたりの、まるやかソース

<1人あたり>

|       |  |
|-------|--|
| 原価    | エネルギー値47kcal<br>たんぱく質1.7g/脂質2.9g<br>炭水化物4.0g/塩分0.6g<br>亜鉛0.2mg |
| 30.8円 |  |

材料：10人前(出来上がり約700g)

- ・お好みの野菜(小角切り) …260g ・サラダ油…適量
- ④ ・ハインツ ホワイトソース…150g
- ・豆乳(無調整) …300ml ・コンソメ…6g
- ・塩…2g ・こしょう…適量

作り方

- ① ホテルパンに野菜を入れてサラダ油をかけ、スチコンビスチーム160℃で3～5分加熱する。
- ② ①に④を加え、スチコンビスチーム160℃で10～15分加熱し、塩、こしょうで味を調える。

※写真の具材は  
しめじ、にんじん、かぶ



# Mashed Potatoes



ハインツ  
グルメマッシュポテト



バター香るマッシュポテトを  
ペレット状にバラ凍結しました  
加水だけで多彩な料理に展開でき  
粉気でむせる心配ありません



加水して

## マッシュポテト(サイド用)

原価:24円/人 |

材料:10人前(出来上がり約450g)

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…300g
- ・牛乳…200~250ml

[ 洋食の定番付け合せ ]

- ① グルメマッシュポテトと牛乳を加熱し、なめらかに仕上げる。(下記参照)

## マッシュポテトのオープン焼き

原価:13.2円/人 |

材料:10人前(10個分)

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…200g

[ 見た目も楽しいお菓子風 ]

- ① グルメマッシュポテトを加熱する。(下記参照)
- ② ①を絞り袋に入れてホテルパンに絞り出し、スチコンコンビスチーム200°Cで10~15分加熱する。

焼いて



スープに

## ヴィシソワーズ

原価:42.9円/人 |

材料:10人前(出来上がり約1100g)

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…400g
- ・牛乳…600ml
- ・玉ねぎ(薄切り)…300g
- ・バター…10g
- ・塩…2g
- ・こしょう…適量

[ 冷・温OKの定番スープ ]

- ① グルメマッシュポテトと牛乳を加熱する。(下記参照)
- ② 鍋でバターと玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ③ ①と②をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に戻し入れ、加熱して塩、こしょうをする。

## 基本の使い方

材料 ・ハインツ グルメマッシュポテト…必要量

・水または牛乳…グルメマッシュポテトの半量

※ 絞り袋で成型するなど硬めに仕上げる場合は水(牛乳)は不要です。

作り方1:スチコンを使って

【加水しない場合】

- ① ホテルパンに使う分だけマッシュポテトを入れ、スチコンビスチーム100°Cで3~5分加熱してなじませる。

【加水する場合】

- ① ホテルパンにマッシュポテトと水(牛乳)を入れ、スチコンビスチーム100°Cで5~10分加熱する。
- ② 全体を混ぜ、さらに5~10分加熱する。



作り方2:鍋を使って

- ① マッシュポテトと水(牛乳)を鍋に入れて加熱する。
- ② うっすらと鍋底に膜が張るようになるまで、かき混ぜながら加熱する。



スペインのタバス料理  
プニェエロをアレンジした  
なめらかな口あたりの揚物

揚物 | 魚の真薯

## タラのふんわり揚げ

<1人あたり>

|       |   |
|-------|---|
| 原価    | エネルギー値101kcal<br>たんぱく質6.2g/脂質5.5g<br>炭水化物7.7g/塩分0.3g<br>亜鉛0.3mg |
| 86.2円 |   |

材料:10人前(20個分)

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…240g
- ・タラ(骨なしタラ)…240g
- ④ ・にんにく(すりおろし)…6g
- ・パセリ(みじん切り)…6g
- ・薄力粉…20g
- ・卵…2個
- ・レモン…適量
- ・揚げ油

作り方

- ① ホテルパンにグルメマッシュポテトを入れ、スチコンビスチーム100°Cで3~5分加熱する。
- ② 別のホテルパンにタラを入れ、スチコンビスチーム120°Cで3~5分加熱し、皮を取り除いてほぐす。
- ③ ①と②、④を混ぜ合わせる。
- ④ 卵を白っぽくなるまでほぐし、③に加えてふんわりと切るように混ぜる。
- ⑤ 180°Cのフライヤーに④をスプーンですくって落とし入れ、色よく揚げる。
- ⑥ 器に盛り、レモンを添える。

なめらかなかに深いコク  
パン粉をかけて焼けば  
揚げなくてもクロッカの味に



サイド | 豚

## クリーミーポテトグラタン

<1人あたり>

|     |   |
|-----|---|
| 原価  | エネルギー値169kcal<br>たんぱく質7.9g/脂質10.4g<br>炭水化物12.8g/塩分0.8g<br>亜鉛1.1mg |
| 85円 |   |

材料:10人前(出来上がり約1000g)

- ④ ・豚挽肉…180g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…100g
- ・にんにく(みじん切り)…50g
- ・塩…2g
- ・こしょう…適量
- ・サラダ油…適量
- ⑥ ・ハインツ グルメマッシュポテト…500g
- ・牛乳…350ml
- ・ピザ用チーズ…100g

作り方

- ① ホテルパンに④を入れ、塩、こしょう、サラダ油をかけ、スチコンビスチーム160°Cで3~5分加熱し、さらに全体を混ぜてから2~3分加熱する。
- ② 別のホテルパンに⑥を入れ、スチコンビスチーム100°Cで5~10分加熱してよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、ピザ用チーズを散らし、スチコンビスチーム200°Cで10~15分加熱する。

Hint!

- 豚ひき肉に変えて…サーモン、白身魚、ゆで卵など





郷土料理のブランボラーキは  
ジャガイモで作るお好み焼き  
ソーセージでボリュームUP



ランチ | イベント

### チェコの ポテトパンケーキ

<1人あたり>

|        |   |
|--------|---|
| 原価     | エネルギー値283kcal<br>たんぱく質8.6g/脂質17.6g<br>炭水化物23.7g/塩分1.2g<br>亜鉛0.9mg |
| 122.3円 |   |

材料：10人前（10枚分）

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…1000g
- ④ ・卵…6個 ・にんにく(すりおろし)…20g  
・マジョラム…15g ・塩…2g ・こしょう…適量
- ・小麦粉…45g ・サラダ油…適量 ・ソーセージ…10本
- ・ハインツ トマトケチャップ…適量
- ・イタリアンパセリ…適量

作り方

- ① ホテルパンにグルメマッシュポテトを入れ、スチコンスチーム100℃で5～10分加熱し、小麦粉をふり入れて切るように混ぜ、④を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、色よく焼きあげる。
- ③ ②とボイルしたソーセージを器に盛り、ケチャップ、パセリを添える。



北部の郷土料理・カルドヴェルデ  
じんわりとぬくもりが広がります



アレンジ | スープ

### ポルトガルのポテトシチュー

<1人あたり>

|       |  |
|-------|--|
| 原価    | エネルギー値114kcal/たんぱく質3.3g<br>脂質6.3g/炭水化物11.8g/塩分1.2g/亜鉛0.4mg |
| 61.6円 |  |

材料：10人前（出来上がり約1500g）

- ・ハインツ グルメマッシュポテト…500g ・玉ねぎ(薄切り)…100g
- ・にんにく(みじん切り)…10g ・オリーブオイル…適量
- ④ ・ほうれん草(冷凍)…100g ・ポロニーソーセージ(輪切り)…150g  
・水…800ml ・コンソメ…5g
- ・塩…3g ・こしょう…適量

作り方

- ① ホテルパンにグルメマッシュポテトを入れ、スチコンスチーム100℃で5～10分加熱する。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に④を加えて混ぜて火を止め、粗熱を取る。ミキサーでなめらかなピューレ状にする。
- ④ ③を鍋に戻し、④を加えて煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。



ミートソース&マッシュポテト  
食べごたえも満点です

ミートソース | グラタン

### イギリスのシェパーズパイ

<1人あたり>

|       |   |
|-------|---|
| 原価    | エネルギー値170kcal/たんぱく質7.3g<br>脂質10.6g/炭水化物12.4g/塩分0.9g/亜鉛1.1mg |
| 66.2円 |   |

材料：10人前（出来上がり約1000g）

- ・豚挽き肉…200g ・サラダ油…適量
- ・ハインツ あらびきミートソース…240g
- ・ハインツ グルメマッシュポテト…400g
- ④ ・ハインツ ホワイトソース…200g  
・牛乳…100ml
- ・塩…2g ・こしょう、ナツメグ…各適宜 ・パルメザンチーズ…30g

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱して豚挽き肉を炒め、塩、こしょうをし、あらびきミートソースと合わせておく。
- ② 鍋でグルメマッシュポテトを加熱し、④を加えて混ぜ、ナツメグを加える。
- ③ 耐熱皿に①を入れて②で覆い、パルメザンチーズをふり、スチコンスチーム180℃で10～20分加熱する。

おなじみポテトサラダもグルメマッシュポテトならこんなにお手軽。  
具材との合わせ技を効かせたアレンジ3種をご紹介します。

和風アレンジ

### 和風ポテトサラダ

<1人あたり>

|       |  |
|-------|--|
| 原価    | エネルギー値144kcal/たんぱく質5.0g<br>脂質9.1g/炭水化物11.9g/塩分0.7g/亜鉛0.5mg |
| 67.8円 |  |

材料：10人前（出来上がり約800g）

- ④ ・ハインツ グルメマッシュポテト…500g
- ・玉ねぎ(薄切り)…100g
- ・枝豆(冷凍/サヤなし)…120g
- ・マヨネーズ…60g ・塩…2g ・煮卵(ザク切り)…3個
- ・かつお節…適量

作り方

- ① ホテルパンに④を入れ、スチコンスチーム100℃で5～8分加熱する。
- ② ポウルに①と塩、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り、煮卵とかつお節を添える。



01

02

イベントスタイル

### クリスマスポテト

<1人あたり>

|     |   |
|-----|---|
| 原価  | エネルギー値107kcal/たんぱく質1.8g<br>脂質5.1g/炭水化物13.9g<br>塩分0.8g/亜鉛0.2mg |
| 53円 |   |

材料：10人前（出来上がり約800g）

- ④ ・ハインツ グルメマッシュポテト…500g
- ・プロッコリー(冷凍)…200g ・にんじん(星形に抜く)…10枚
- ・クリーム系ドレッシング…60g ・塩…2g ・クラッカー…10枚

作り方

- ① ホテルパンに④を入れ、スチコンスチーム100℃で5～8分加熱する。
- ② ①のプロッコリーの水気を絞って刻み、①のポテトと塩を混ぜ合わせる。
- ③ ②を10等分にしてクラッカー上にツリー状に盛りつけてドレッシングをかけ、①のにんじんを添える。



満足感UP

### マッシュポテトとおからのサラダ

<1人あたり>

|       |   |
|-------|---|
| 原価    | エネルギー値160kcal/たんぱく質3.4g<br>脂質12.4g/炭水化物10.4g/塩分0.8g/亜鉛0.3mg |
| 48.9円 |   |

材料：10人前（出来上がり約880g）

- ④ ・ハインツ グルメマッシュポテト…360g ・おからパウダー…30g
- ・玉ねぎ(薄切り)…80g ・にんじん(薄切り)…80g
- ・きゅうり(薄切り)…100g ・ツナフレーク…80g
- ・マヨネーズ…140g ・塩…1g ・こしょう…適量

作り方

- ① ホテルパンに④を入れ、スチコンスチーム100℃で3～5分加熱し、よく混ぜてなめらかにする。
- ② 別のホテルパンに玉ねぎ、にんじんを入れ、スチコンスチーム100℃で3～4分加熱し、きゅうりと水気を切ったツナフレークを加え、1分加熱する。
- ③ ポウルに①と②、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



03