

蒸しシュウマイ

にく

材料

20人分

シュウマイ(冷凍) …… 40個



作り方

穴あきホテルパン

1. ホテルパンにシュウマイを並べる。
(トレー付きの場合はトレーごと入れてもよい)
2. スチームで 100°C15分加熱する。

栄養量

1人分

熱量	108kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.6g
炭水化物	9.7g
塩分	0.7g