

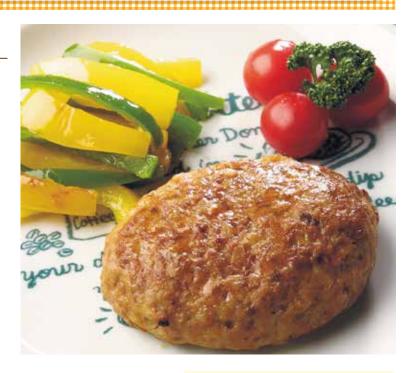
冷凍ハンバーグ

にく

爾爾

20 人分

冷凍ハンバーグ …… 20 個 (焼目付)80g



つくり方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 冷凍のままアミに並べ、コンビ (蒸気 50) で 180℃ 4分→コンビ (蒸気 25) で 180℃9分。

深養軍	1 人分
熱量	178kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	10.7g
炭水化物	9.8g
塩分	1.0g