

冷凍ハンバーグ

にく

材 料

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。

栄 養 量

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