

蒸しシュウマイ(冷凍)



調理モード スチーム/100℃/15分



食育ヒント

シュウマイは中華料理の【点心】です。
 【点心】…中華料理の軽食・間食・菓子など
 「甜点(ティエンテン)」: 甘い系 ごま団子・杏仁豆腐・饅頭
 「鹹点(シェンテン)」: 塩味系 焼売・餃子・小籠包、肉まん
 「小吃(シャオチー)」: 麺・ご飯系 昼夕食以外に小皿で提供
 「果子(グオズ)」: 果物・ナッツ系 シロップ漬け、飴絡め

栄養価[1人分]

エネルギー
108kcal

タンパク質
4.7g

脂質
5.6g

炭水化物
9.7g

食塩相当量
0.7g

備品: 1/1 穴あきホテルパン

材料

材料	1人分	20人分
シュウマイ(冷凍)	2個	40個

作り方

- ①穴あきホテルパンにシュウマイを並べる。
※トレー付きのシュウマイで、耐熱性のトレーであれば、トレーごとホテルパンに並べてもよい。
- ②予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/100℃/15分】

ワンポイント

・シュウマイの大きさによって、加熱時間を加減してください。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分