

肉まん（冷凍）

合計加熱調理時間 約 **18分**

[1人分：474kcal／食塩相当量：2.0g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2個としての値です。
 ※既製品の場合は、商品によって異なります。

スチームモードで加熱すれば、生地がふわふわで本格的！大量の肉まんも手間なく一気に仕上がります。



材料（45個分）

冷凍肉まん（1個：直径8～9cm、95g）	45個
-----------------------	-----

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

45個分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	18分	100℃

作り方

- 20mmのホテルパン5枚に冷凍肉まんを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。