

# しゅうまい

## 材料 (1人分)

冷凍あら挽き肉しゅうまい 4個 (約50g)  
(マルハニチロ株式会社)



## 作り方

① しゅうまい4個にラップをして、電子レンジで600Wで約1分30秒間温める。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	5.6g
食塩	0.8g

## 注意事項

※加熱後にレンジから取り出す際は非常に熱くなっていますので、やけどにはご注意ください。