



砂鍋獅子頭（シャグウオシーズートウ）

『砂鍋獅子頭』とは、肉団子の鍋煮込みのことで中国の伝統的な家庭料理です。

「獅子頭」は肉団子の意味で、丸い肉団子の形が獅子の頭の形に似ていることが由来となっています。

肉団子を揚げてから煮込むので、色つや良く、とてもやわらかく仕上がります。

また、豚肉に含まれるビタミンB1は、「疲労回復ビタミン」とも呼ばれる栄養素です。

筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除いてくれるので、**疲れや夏バテ**に効果的です。

<作り方>

	食品名	使用量（g）	仕込み／切り方
	豚挽き肉		
A	木綿豆腐	50	水切り
	根深ねぎ	20	みじん切り
	生姜	0,5	みじん切り
	醤油	1	
	片栗粉	2	
	合成清酒	1	
	油	5	
	キャベツ	45	ざく切り
	油	2	
	干し椎茸	3	水で戻して、そぎ切り

B	醤油	3	
	塩	0,8	
	合成清酒	2	
	上白糖	0,5	
	水	100	
	片栗粉	2,5	
	水	6	
	絹さや	3	茹でる

エネルギー	214 kcal
たんぱく質	13,3 g
脂質	13,1 g
炭水化物	9,9 g

- ① A の材料を混ぜ合わせ、丸く成型し 180 度の油で揚げる。
- ② 鍋を熱して油を引き、キャベツ、干し椎茸を炒める。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、B を加えて煮る。
- ④ ③に①を加えて煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを添えて出来上がり。