

シーズィータウ



この時期にぴったりの温かい鍋料理、『獅子頭』を紹介します。

もともとは獅子の頭くらいある大きな肉団子を煮込んだ中国の料理です。

簡単に作れ、肉団子は柔らかいので、ご高齢の方にも食べやすく、また一人暮らしの方や、受験生の夜食にもおすすめです。

ごま油や薄切りの生姜で香りをプラスしてもよし、キムチやザーサイで味変も楽しめます。野菜がたっぷり入っていますので、熱いスープごとごはんにかけて雑炊風にしてもいいですね。

獅子頭(シーズィータウ)

【材 料】(2 人分)

豚ひき肉	250g
卵	1/2 個
④ 片栗粉	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
塩、こしょう	少々
干しいたけ	5 枚
春雨	25g
白菜	3 枚
長ネギ	1/2 本
金時人参	50g
油	大さじ 1
鶏がらスープ	2.5 カップ
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2
～*お好みで*～		
生姜、ごま油、キムチ、ザーサイなど		

【作り方】

1. 清潔なビニール袋に豚ひき肉と④の材料を入れて、よく練る。
2. 干しいたけと春雨は水で戻し、白菜、長ネギ、金時人参は食べやすい大きさに切る。
3. 厚手の鍋に油を熱し、2 の春雨以外の材料を炒め、油が回ったところでスープ、干しいたけの戻し汁を加える。煮立ったら、1 を丸めながら落とし入れていく。
4. 肉団子に火が通ったら、しょうゆ、酒、塩で味を調え、春雨を加えてひと煮たちさせる。

👉ワンポイント

鶏がらスープはお好みの市販のスープの素で大丈夫。使用するものにより塩分を調整してください。

【栄養価】(1 人分)

エネルギー	284kcal
たんぱく質	16.2g
脂 質	10.7g
食物繊維	5.2g
塩 分	2.2g

