

材料		1人分	料理の特徴
<b>材料名</b>	<b>分量(g)</b>		砂鍋とは「土鍋」、獅子頭は「大きい肉団子」を意味します。土鍋で肉団子と野菜をじっくり煮込む料理です。
冷凍肉団子（煮込み用）	50		
緑豆春雨	4		<h2>砂鍋獅子頭 (中華風肉団子のスープ)</h2> 
にんじん	12		
白菜	70		
にらまたはせり	10		
干ししたけ	1枚		
塩	少々		
こしょう	少々		
【スープA】			
干ししたけの戻し汁+水	120ml		
酒	6		
しょうゆ	3.5		
ガラスープの素	0.8		
オイスターソース	4		
こしょう	少々		
<b>作り方</b>			
<b>準備</b>			
・干ししたけは水に入れて戻しておく。			
①白菜は葉先は大きく切り、軸は1cm幅で5cm長さの長方形に切る。にんじんは3mm厚さの短冊に切る。または、好みの型抜きで抜いても良い。干ししたけは4等分に切る。春雨はハサミで食べやすい長さに切る。にらまたはせりは3cmの長さに切る。			
②鍋に白菜、しいたけ、にんじんを入れ、スープAを加え中火で10分前後煮る。			
③凍ったままの肉団子と春雨を加えて、中火でさらに10分前後煮る。			
④肉団子が温まったら、塩、こしょうで味をととのえ、最後ににらまたはせりを加えてひと煮立ちさせる。			
<b>栄養価</b>			
エネルギー	167kcal		
たんぱく質	7.6g		
脂質	8.4g		
カルシウム	49mg		
マグネシウム	15mg		
鉄	1.1mg		
亜鉛	0.1mg		
ビタミンA	110μg		
ビタミンB1	0.07mg		
ビタミンB2	0.12mg		
ビタミンC	8mg		
食物繊維	2.5g		
食塩相当量	1.6g		
			令和元年度調理実技研修より、調理の一例を御紹介頂きました。
		<b>調理のポイント</b>	