

2023年12月号

【料理名】スペアリブのマーマレードグリル



【献立】

えびピラフ

ブロッコリーのマヨサラダ

【調理時間】35分

【カロリー】680 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】(2人分)

豚スペアリブ……500g

A マーマレード……大さじ2

A トマトケチャップ、蜂蜜、しょうゆ……各大さじ1

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

A おろししょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ分

A オリーブ油……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. スペアリブは塩小さじ1をすりこむ。
2. 厚手のジッパーつき保存袋にAを合わせて混ぜ、①を加えてもみこむ。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で半日漬ける。
3. オーブンの天板にオーブン用シートを敷き、②の汁気を軽くきって並べる。200度に予熱したオーブンで30分ほど焼く。
4. 器に盛り、あればパセリを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。