

2025 年 7 月号

【料理名】 鶏スペアリブのバーベキューグリル



【献立】

ミニトマトのマリネ

かぼちゃの冷製ポタージュ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 357 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2 人分）

鶏スペアリブ（手羽中ハーフ）…… 8 ～10 本

A オイスターソース、トマトケチャップ、

A 砂糖……各小さじ 1

A しょうゆ、酒……各大さじ $\frac{1}{2}$

A 酢……小さじ $\frac{1}{2}$

A 粗びき黒こしょう……少々

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

ズッキーニ…… $\frac{1}{2}$ 本

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個

【作り方】

1. ポリ袋に A を合わせてよく混ぜ、スペアリブを加えてよくもみこみ、口を閉じて冷蔵庫にひと晩おく。ズッキーニは長さ半分の縦 4 つ割り、パプリカは縦 4 ～ 6 等分に切る。
2. 魚焼きグリルを熱して①のスペアリブを並べ、あいたところに野菜を並べる。6 ～ 7 分焼き、火を通す（片面焼きグリルの場合は 4 分焼いて返し、2 ～ 3 分焼く）。野菜は焼けたものからとり出す。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。