

2025 年 8 月号

【料理名】スペアリブのオレンジローズマリーグリル



【主材料】（2 人分）

豚スペアリブ……300～400g

オレンジ …… $\frac{1}{2}$ 個（正味 50g）

ローズマリー……2 枝

にんにく……1 片

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A しょうゆ……小さじ 2

A 蜂蜜……小さじ 1

クレソン（あれば）……適量

【作り方】

1. スペアリブは室温にもどし、フォークで数カ所刺す。
2. オレンジは皮と薄皮をむいて実を取り出す。ローズマリーは小さくちぎる。にんにくと玉ねぎはすりおろす。
3. ①に塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、こしょう少々をし、②と A をもみこんで 15 分ほどおく。
4. 魚焼きグリルに汁気をきった③を並べ入れ、20 分ほど焼く。途中、焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる。器に盛り、クレソンを添える。

●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＝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。