



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お肉料理でハッピークリスマス スペアリブのマーマレード煮



一人あたりのエネルギー 816kcal	食塩相当量 3.5g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 スペアリブ	500g
サラダ油	大さじ1
A 焼肉のタレ	大さじ4
マーマレード	大さじ1
水	200ml
B マーマレード	大さじ2
バター	10g
塩・こしょう	少々

■作り方

- ① スペアリブをフォークで数箇所刺し、骨とお肉の間に切り込みを入れる
- ② ポリ袋に①とAを入れて揉み込み、袋のまま冷蔵庫で15分程度置く
- ③ ②のスペアリブを袋から取り出し水気を切り、残ったタレは捨てずに置いておく
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②のスペアリブを入れ中火で表面がこんがりするまで焼く
- ⑤ ④にポリ袋に残ったタレと水を加えてフタをして弱火から中火でタレが少なくなるまで加熱する
- ⑥ タレが少なくなったら、Bを加えて絡めながらひと煮立ちさせ、塩・こしょうを振る

cooking memo