

台所 コトコト

ガブツと豪快に!!

絶品 ジューシー スペアリブ

いよいよ12月!スタミナを付けて忙しい年の瀬を乗り切りたいものですね。今回も我が家の定番メニューのご紹介です。ジップロックに材料を入れて置いておくだけで味付け完了!年末のパーティーやお酒のつまみのチョイ足しに重宝しますよ。多めに作って冷凍保存しても大丈夫です!

材料 (4人分)

スペアリブ(豚バラ骨付き肉)
8本(約700g)

— A —	
ハチミツ	大さじ3
醤油	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
酒	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
みりん	大さじ1
玉ねぎすりおろし	1/2個
生姜のすりおろし	小さじ2
にんにくのすりおろし	小さじ2
オールスパイス	小さじ1
コショウ	少々

※オールスパイスを入れて、スパイシーな仕上がりになっています。

※お好みで粒マスタードを添えて。

作り方



1 味の染み込みと骨離れを良くするため、骨と肉の間を中心に数か所フォークを刺します。



2 Aの材料とスペアリブをジップロックに入れ、揉み合わせます。



3 出来るだけ袋の中の空気を抜き、冷蔵庫で2時間放置します。



4 3を全て耐熱オウルに入れ、ラップをふわっとかけて電子レンジへ。700Wで8分加熱してから中身を混ぜ返して、再度700Wで6分加熱します。



5 4を5分間レンジの中で放置します。



6 焼き目を付けるために、5の残りのたれを塗りながら、焼き目をチェックしてコンロのグリルに中火で7~8分程焼いて出来上がり。