

スペアリブの柑橘風の煮物

ポン酢を使うことでやわらかな酸味で、あっさりした味になりました



材料(4人分)

| | | |
|----------|----|---------|
| スペアリブ | …… | 500g |
| ポン酢 | …… | 大さじ3 |
| みりん | …… | 大さじ2 |
| 水 | …… | 300ml |
| 砂糖 | …… | 大さじ1 |
| だし昆布 | …… | 3cm 角1枚 |
| ねぎ(青い部分) | …… | 3本 |

作り方

- 1 フライパンを熱し、スペアリブを両面焼く。
- 3 スペアリブに焼き色がついたら、火をとめ、沸騰したお湯を鍋に入れる。ふたをして少しずらし、液体を捨てる。一度肉をとりだし、フライパンの中の油分や水分をクッキングペーパー等でふきとる
- 4 3 フライパンに肉を戻し、ポン酢、みりん、砂糖、水を入れる。だし昆布、青い葱を加える。
- 5 アルミホイルでふたをして、弱火で15分-20分、肉が柔らかくなる迄煮る。
・茹で野菜を添えて。