

スペアリブのやわらか煮

炭酸水でお肉をやわらかく煮込みました



材料（4人分）

豚スペアリブ	800~900g
塩、こしょう	少々
なたね油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
ケチャップ	大さじ2
だしパック	1個
炭酸水	500ml

作り方

- 1 スペアリブは塩、胡椒をふり下味をつける
- 2 フライパンになたね油を熱し、両面焼く
- 3 焼き色がついたら、取り出し、余分な油を拭き取り、戻し、炭酸水 400ml を加えて加熱する。
- 4 アクが出たら取り除き、しょうゆ、酒、みりん、だしパックを入れて中火で煮込む。
- 5 30分程度煮込んだら、ケチャップと残りの炭酸水を加えてさらに30分程度やわらかくなるまで煮込む。