

漬けて焼くだけ♪

バーベキュースペアリブ

180分

1人分

624

kcal

DELISH
KITCHEN



漬けて焼くだけ♪ バーベキュースペアリブ

180分

1人分
624
kcal



材料 (2人分)

豚スペアリブ	350g
サラダ油	大さじ1
ベビーリーフ	20g
ミニトマト	4個

☆調味料

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1

- 1 保存袋に豚肉、☆を入れて揉み込み、冷蔵庫で2時間以上漬ける。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の豚肉を並べ入れ、両面焼き色がつくまで中火で焼く。袋に残った調味料を加えて絡め、ふたをして弱火で15分焼く。ふたをとり、水分をとばしながら焼く。
- 3 ②を器に盛り、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。