

フライパン1つで出来上がります

豚スペアリブのりんご煮



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

肉は1時間ほど常温におくと味がしみて火の通りも良く
おいしくできます。

材料(2人分)

豚スペアリブ……………300g
ブラックペッパー…小さじ1
りんご……………1個
生姜……………10g
オリーブ油……………小さじ1

A はちみつ……………大さじ2
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
酢……………大さじ1
ピンクペッパー……………適宜

- 1 スペアリブは1時間ほど常温に置き、ペーパータオルで全体を拭き、ブラックペッパーをしっかりとみ込む。
- 2 りんごは芯を取って、ひと口大に切る。生姜は薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、肉の両面をしっかりときつね色になるまで焼き付けて火を止める。
- 4 余分な油を拭き取り、肉が浸るまで水を入れる。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分程煮る。
- 5 A、2を加えて中火にし、汁気が少し残る程度まで煮詰める。器に盛りピンクペッパーを散らす。