

2024年7月号

【料理名】スペアリブのキウイ煮



【献立】

とうもろこしのピラフ

かぶとみょうがの和風ピクルス

【調理時間】40分

【カロリー】852 kcal

【塩分】3.6g

【主材料】（2人分）

豚スペアリブ……4本（500g）

キウイフルーツ……1個

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A 水……1カップ

A しょうゆ、みりん……各大さじ2

【作り方】

1. スペアリブは塩小さじ $\frac{1}{2}$ をもみこむ。キウイは皮をむく。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油大さじ1を中火で熱し、スペアリブを並べ入れて全面を焼きつける。
3. 玉ねぎと、キウイをつぶしながら加える。Aを加え、ふたをして弱めの中火で30分煮る（途中、水がなくなったら適宜足す）。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。