

スペアリブ

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：545kcal/食塩相当量：2.7g]

コンビモードで焼くので、ふっくらジューシーに仕上がります。



材料（10人分）

スペアリブ	2000g
濃口しょうゆ	200cc
みりん	50cc
リンゴジュース	50cc
おろしニンニク	30g
おろしショウガ	30g
おろしたマネギ	30g
豆板醤	大さじ1
サラダ油	大さじ3
ウスターソース	50cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	170℃

下ごしらえ

- ・バットにすべての材料を入れ、一晚漬け込む。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にスペアリブを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 漬け汁を鍋で温めて、スペアリブにかける。

調理ポイント ◆スペアリブはしっかりと調味料に漬け込むこと。