

スペアリブのバルサミコ煮込み

合計加熱調理時間 約 **100** 分

[1人分：759kcal／食塩相当量：4.9 g]

フルーティーなバルサミコソースで煮込んだ贅沢なスペアリブ。スチコンなら柔らかくジューシーに仕上がります。



材料（7人分）

スペアリブ	1400 g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
タマネギ	1・1/2個
<材料a>	
バルサミコ酢	180cc
しょうゆ	180cc
ハチミツ	150g
ニンニク（すりおろす）	15g
ショウガ（すりおろす）	15g
水	400cc

※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

7人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	10分	220℃	—
2	コンビ	100%	90分	160℃	—

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. スペアリブは塩、こしょうをすり込む。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン 1枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚に3、タマネギ、<材料a>を入れ蓋をして【設定2】で予熱後、加熱する。

**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。