

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：783kcal／食塩相当量：4.8 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（10人分）

スペアリブ	2000 g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
タマネギ（薄切り）	2個
<材料a>	
バルサミコ酢	250cc
しょうゆ	250cc
ハチミツ	200g
ニンニク（すりおろす）	20g
ショウガ（すりおろす）	20g
水	600cc

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	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2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2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塩、こしょうをすりこむ。