

スペアリブのやわらか煮

<材料>(4人分)

ニンニク・・・1片

タマネギ・・・1個

スペアリブ・・・6～8個

塩・コショウ・・・各適量

油・・・大さじ1

水・・・180cc

しょう油・・・大さじ2と1/2

白ワイン・・・大さじ2と1/2

粗びきコショウ・・・小さじ1/3

マーマレード・・・大さじ3



<作り方>

1. ニンニクとタマネギをすりおろす。
2. スペアリブの両面に塩とコショウをふる。
3. 油をひいた圧力鍋を強めの中火にかけ、スペアリブを入れて焼き色をつける。
4. 焼き色がついたら、すりおろしたニンニクとタマネギ、水、しょう油、白ワイン、粗びきコショウを加える。
5. 最後に、ポイントとなるマーマレード加え、全体によく炒める。
6. 一旦火を止め、フタをする。
7. 圧力を高圧にセットし、再び強火にかける。
8. 圧力がかかったら、弱火にして20分加圧する。
9. 20分経ったら、火を止めて10分間自然放置する。
10. 圧力が下がって、鍋のフタが開くようになったら完成！

Copyright© 1995-2011, Tokyo Broadcasting System Television, Inc. All Rights Reserved.