

2013年8月15日(木)放送

テーマ”夏に豚肉”



洋食 豚スペアリブのBBQ

G



スペアリブは水から入れてゆでる。緑茶を入れて肉のクセをやわらげる。



作り方

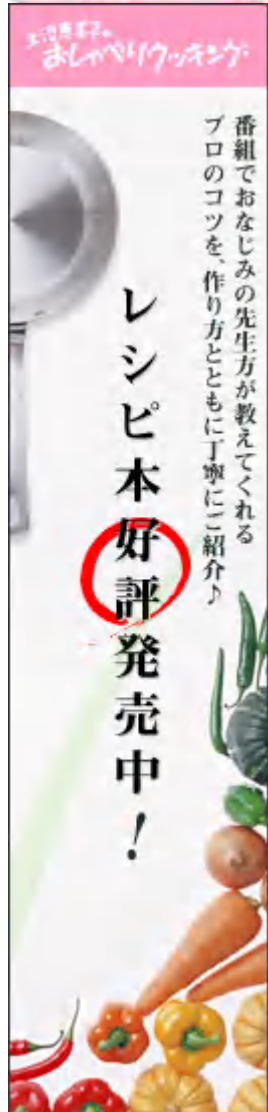
1. 鍋にスペアリブ、分量の水と塩を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取り、緑茶のティーパックを加え、弱火で50分煮る。
2. (1)のスペアリブを取り出し、水分を取る。
3. ボウルにつけだれのマーマレード、マスタード、ガラムマサラ、ローズマリー、一味唐辛子、塩を混ぜ、スペアリブにからめる。
4. (3)を魚焼きグリルで焼き色をつけ、器に盛る。

材料 2人分

分量

スペアリブ	500g
水	1.5リットル
塩	大さじ1 1/2
緑茶(ティーパック)	1袋
☆つけだれ	
マーマレード(オレンジ)	大さじ2
マスタード	大さじ1
ガラムマサラ	小さじ1 1/2
ローズマリー(乾)	小さじ1/2
一味唐辛子	小さじ1
塩	小さじ1

とじる



©ABC All rights reserved.