

豚スペアリブの香り焼き



■材料 (2人分)

- 豚スペアリブ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6本～8本 (300g程度)
- タマネギくし切り・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ニンニクおろしチューブ・・・・・・・・・・・・ 15g
- 生姜おろしチューブ・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 黒コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

■作り方

1. スペアリブはフライパンに塩2つまみと半分ぐらいのお湯を沸かし、3分程度茹でます。
(余分な油を落として火の入りをよくしてくれます)
★お湯が沸いてからお肉を入れること!
2. 1の水分をしっかり取り、塩、黒コショウ、ニンニクおろし、生姜おろし、はちみつをすり込み、タマネギのくし切りと合わせて10分程度おきます。
★黒コショウをたっぷりかけておくとスパイシーな仕上がりに!
★ビニール袋などを使うと、手が汚れないのでオススメです!
3. フライパンにサラダ油をひき、2を少し焦げ目がつくぐらい焼きます。
(肉を一度茹でているので火が入りやすい)
はちみつで焼き色も付きやすいです!
4. 仕上げに蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。ダッチオーブンで焼いたような肉料理に!
5. お皿に盛り付けて完成!
★お好みでさらに黒コショウやカレーパウダーなどをかけてもOK♪