

## \* 豚スペアリブと新じゃがの白ワイン煮込み

<主な材料・3人分>

豚スペアリブ 500g

新じゃがいも（小さめ）180g

塩 小さじ 2/3

あらびきこしょう 少々

オリーブ油 大さじ 1

白ワイン 大さじ 2

にんにく 1片

ローリエ 適量

ブラックオリーブ 6個

ミニトマト 3個



<作り方>

- ① 豚スペアリブは身と骨の間に包丁で数か所切込みを入れる。
- ② 新じゃがいもはよく洗って皮のついたまま半分に、にんにくは包丁の背でつぶし、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ スペアリブと新じゃがいもに塩とこしょうをふる。
- ④ ホーロー鍋にオリーブ油を熱して、スペアリブを入れて表面に焼き色をつける。
- ⑤ 一度取り出し、スペアリブから出た余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑥ 鍋に肉をもう一度戻し、新じゃがいもとにんにく、ローリエも入れ、白ワインを回し入れて弱火にし、ふたをして40分煮る。
- ⑦ 火を止めて、ミニトマトとブラックオリーブも入れて5分置いたら完成。

エネルギー 319kcal 蛋白質 15.4g 塩分 1.3g