

肉料理

豚スペアリブの煮込み

<主な材料・4人分>

豚スペアリブ 8本

調味料A

白ワイン 大さじ2

塩 小さじ 2分の1

こしょう 少々

サラダ油 大さじ2分の1

ニンジン 4分の1本

キャベツ 2分の1個

タマネギ 1個

オリーブオイル 大さじ1

ブロッコリー 6分の1株

白ワイン 200cc

水 500cc

固形コンソメ 1個

塩 少々

粗びきこしょう 少々、

粒マスタード 適量



<作り方>

- ① スペアリブはAに漬け込む。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでしておく。
- ③ キャベツはくし形に4等分、タマネギは5mm幅にスライス、ニンジンは乱切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、①の水分を拭き取り表面を焼く。
- ⑤ 鍋を熱し、オリーブオイルを入れてタマネギを炒める。
- ⑥ ④と白ワインを加え、汁気が半量になるまで煮詰める。水とコンソメを加えてふたをし、あくを取りながら中火で煮込む。
- ⑦ 肉が柔らかくなったら、③を入れて煮込み、塩と粗びきこしょうで味を調える。器に盛り、②と粒マスタードを添える。

【エネルギー 309kcal タンパク質 17.4g 塩分 1.4g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)