

豚スペアリブのマスタードパン粉焼き

<主な材料・2人分>

| | |
|-------|--------|
| スペアリブ | 4本. |
| 玉葱 | 1/2個. |
| にんにく | 1片 |
| 塩 | 少々. |
| こしょう | 少々 |
| 白ワイン | 200ml. |
| パン粉 | 大さじ2. |
| パセリ | 適量 |
| にんにく | 1/2片 |
| マスタード | 大さじ2 |
| じゃがいも | 1個 |
| いんげん | 4本 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 塩 | 適量 |



<作り方>

- ① スペアリブに、塩とこしょうを少々ふっておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅の薄切り、パセリはみじん切りにしておく。にんにく1片は皮だけとり、1/2片はみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは一口大、いんげんは4cm幅に切る。じゃがいもは耐熱容器に入れて500Wの電子レンジに3分加熱する。オリーブ油と塩であえておく。
- ④ 鍋に②のにんにく1片を入れと白ワインを入れ、スペアリブと玉ねぎを加えて30分弱火で時々ひっくり返しながらかき混ぜる。
- ⑤ ボウルにみじん切りにしたにんにくとパセリ、パン粉を入れて混ぜる。
- ⑥ 鍋からスペアリブ出してオーブンシートをしいた天板に並べ、マスタードをぬり、⑤をのせる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンに③と共にに入れて10分焼き、皿に盛り付けたら完成。

エネルギー 345kcal 蛋白質 19.4g 塩分 1.2g