

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