

スペアリブの韓国風煮込み

<主な材料・4人分>

スペアリブ	500g		
塩、こしょう	少々		
大根	1/3 本		
ごま油	大さじ 1		
にんにく	1 かけら		
しょうが	1/2 かけら		
水	400ml	A	
コチジャン	大さじ 2		
唐辛子	大さじ 1		
鶏ガラスープ	大さじ 1/2		
砂糖	大さじ 1		
醤油	大さじ 1		
酒	大さじ 1		
卵	2 個		
ねぎ	1/2 本		



<作り方>

- ① にんにくは皮をむき半分に切り、しょうが皮付きのままは半分に切る。
- ② 大根は皮をむいて 3 cm 厚の半月切りにし、下茹でする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、スペアリブの表面全体に焼き色をつける。
- ④ 鍋に③のスペアリブと A をすべて入れて、火にかける。
- ⑤ 煮立ったら中火にして落し蓋をして 1 時間煮込む。
- ⑥ ②の大根と①を入れてさらに 30 分煮込む。
- ⑦ 卵は 10 分間程度ゆで、半熟卵を作り、半分に切る。
- ⑧ ねぎは白髪ねぎにする。
- ⑨ ⑥を皿に盛り付け、⑦の卵と⑧のねぎを飾る。

エネルギー 442 kcal 蛋白質 6.6 g 塩分 1.3 g