

☆豚スペアリブと巨峰の赤ワイン煮

<主な材料・3人分>

豚スペアリブ 500g
塩こしょう 少々
赤ワイン 400ml
玉ねぎ 1/2 個
巨峰（今回は皮も食べられる、
ニューピオーネ使用）1房
オリーブ油 大さじ1
にんにく 1片

A

バルサミコ酢 大さじ2
はちみつ 大さじ1
醤油 小さじ2
ベビーリーフ 適量
ミニトマト 3個



<作り方>

- ① 玉ねぎは1cmの角切り、よく洗って巨峰は半分に切っておく。
(皮が食べられない品種の巨峰は皮を剥く)
- ② 豚スペアリブは塩こしょうをふってオリーブ油（分量外）を熱したホーロー鍋に入れて表面に焼き色をつけたら、赤ワインを加えてふたをして1時間弱火で煮る。
- ③ フライパンにオリーブ油とみじん切りしたにんにくを弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める。
半量の巨峰も入れて軽く炒め、Aと②の煮汁を加え、半量になるまで煮詰める。
- ④ 煮詰まったら②に入れ、残りの巨峰を加えてさっと煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて、ベビーリーフとミニトマトを添えたら完成。

エネルギー 383kcal 蛋白質 19.6g 塩分 1.3g