



冷蔵庫で一晩漬けるととびきりおいしくなる!

塩麴のやわらかスペアリブ

対応製品名 : マルチグルメプレート

使用部品 : 波型プレート

調理時間 : 30分 (寝かせる時間は除く)

材料 (4人分)

スペアリブ	1kg
パプリカ (赤・黄)	各1/2個
ズッキーニ	1本
塩	適量
こしょう	適量

A

玉ねぎ	1/2個 (2cm角に切る)
にんにく	1片 (芽をとる)
しょうが	1片
しょうゆ	50ml
酒	30ml
マーマレード	50g
塩麴	30g

作り方

下準備

- ・パプリカは種を取りくし形に切る。ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにする。
- ・スペアリブは焼く30分前には室温に戻しておく。

1. Aの玉ねぎ、にんにく、しょうがをすりおろし、残りの調味料を入れてよく混ぜる。
2. スペアリブは漬け込む前にフォークで数か所刺して穴をあける。厚手のビニール袋に1をうつしスペアリブを入れる。ビニール袋の中の空気をしっかりと抜いて、冷蔵庫で一晩漬ける。
3. マルチグルメプレートに波型プレートを2枚セットし、【Sandwich 4】に設定して、閉じた状態で予熱する。予熱が完了したら野菜を並べてはさみ、約5分焼く。焼き上がったら取り出して塩、こしょうをする。
4. 汁気をとって3の肉を並べる。【Sandwich 2】に設定して約10分焼く。【Sandwich 4】に温度を上げ、約5分焼く。

調理ポイント

スペアリブを室温に戻しておくことでしっかりと火が入ります。肉の厚みによって焼き時間が異なります。【Sandwich 4】の温度で焼き時間を調整してください。