

骨からほろっと外れる柔らかさ

スペアリーブのBBQ煮



調理時間 約 90分

材料 2人分

スペアリーブ 500g
玉ねぎ 1個
にんにく 1かけ
オリーブオイル

A

しょうゆ 大さじ1.5
はちみつ 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
水 400cc

作り方

1. 玉ねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにします。
2. オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを炒めます。
3. スペアリーブを入れ、両面を焼きます。
4. Aと水を鍋に加え、落とし蓋をして、中火で加熱60分、消火。減圧10分。
5. 蓋を開けて、強火で煮汁を煮詰めます。