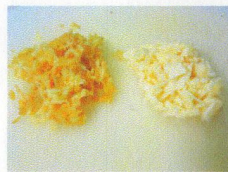


# ローラのスペアリブはちみつ風味♪

甘くてスパイシー。ごはんもビールもすすみます。意外に簡単なので初めてでも大丈夫。焦げ付かないように注意して下さいね。



◆材料(2人分くらい)  
 スペアリブ(豚の骨付きバラ肉)  
 400グラム  
 (写真は700グラム使用)



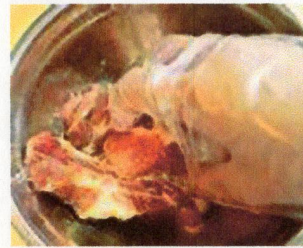
## ◆漬け込み調味料

醤油、酒、 大さじ1  
 みりん 小さじ4  
 お好みのジャム 大さじ1.5  
 今回はブルーベリー  
 マンゴー、マーマレードでも可  
 塩・黒コショウ 少々

## ◆炒め・煮込み用調味料

にんにく(みじん切り) 1片  
 しょうが(みじん切り) 1片  
 はちみつ 大さじ2  
 唐辛子(お好みで) 3本  
 沸騰したお湯(水でも可)

## ◆つくりかた



①ボールまたはビニール袋にスペアリブと【漬け込み調味料】を加えてもみ、10分以上置いておきます。



②にんにくとしょうがをみじん切りにする。唐辛子は半分に切って種を取っておく



③フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて弱火で炒めます。

④香りが立ったら、スペアリブを入れる。美味しそうな焼き色がつくくらい焼きつける。動かす過ぎないように。



⑤沸騰したお湯(または水)をひたひたくらい入れ、はちみつ、唐辛子を加えます。



⑥水気が少くおずかになるまで弱中火で煮込みます。まんべんなく火が通るように、様子を見ながら途中でひっくり返す。

⑦水気が少なくなって、泡がブクブクしてきたら、お肉に手早く絡める。焦げ付き注意。美味しそうな照りが出てきたら出来上がり。