

バーベキュースペアリブ

**調理時間**

40分

カロリー

1470kcal

材料

(2~3人分)

| | |
|-------------|--------|
| スペアリブ | 400g |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| (A) | |
| 玉ねぎ(すりおろし) | 大さじ2 |
| にんにく(すりおろし) | 小さじ1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 |
| ウスターソース | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 大さじ1 |
| とうもろこし | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ピーマン | 1個 |

作り方

- 1 スペアリブに塩をもみこみ、(A)に漬けて15分おく。
- 2 とうもろこしは厚さ3cmの半月切り、玉ねぎは輪切り、ピーマンは4等分に切る。
- 3 ココットプレートの真ん中に(1)のスペアリブをおき、周りに(2)の野菜をおき、フタをして「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。火の通りやすいものを外側にすると同時に焼きあがる。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートde簡単とっておきレシピbr
つけあわせの野菜も同時に調理。火が通りやすい食材はフタの影になる外側に置きましょう。