

## キウイソースのスペアリブ



調理時間

カロリー

約60分

502kcal(1人分)

材料

(2人分)

|         |          |
|---------|----------|
| 豚スペアリブ  | 4本(500g) |
| キウイ     | 1個       |
| クレソン    | 適宜       |
| (A)     |          |
| 醤油      | 35ml     |
| みりん     | 20ml     |
| おろしニンニク | 1/2片分    |
| コショウ    | 少々       |

### 作り方

- 1 キウイは皮を剥いて薄切りにする。
- 2 密閉できるビニール袋にスペアリブと(1)を入れ、キウイを潰すようにスペアリブにもみ込む。
- 3 (2)にAを加え、1時間ほど常温で寝かせる。
- 4 ダッチオーブンにオーブンシートを敷いて(3)を入れて、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。
- 6 器に盛り、クレソンを添える。

キウイの効果でお肉がふっくら軟らかく仕上がります。その他、パイナップルやパパイヤでも。