

簡単スペアリブ風

材料 (豚バラブロック(今回は 390 ㌊))

- * 豚バラブロック肉 390 ㌊
- * 玉ねぎすりおろし 1/4 個分
- * 醤油大さじ 2
- * ハチミツか砂糖大さじ 1~2
- * 酒大さじ 1
- * ケチャップ大さじ 1
- * にんにく 1 片(チューブなら 2~3 cm位)
- * 生姜にんにくと同じ位



作り方

1



お肉はお好みの厚さに切ってください。

2



タレの材料を混ぜて作っておきます。

3



フライパンを熱し脂身の多い部分をフライパン全体に押し付け油が全体にいったら全ての肉を焼きます。

4



焦げ目がつくまでしっかり焼き、余分な油はキッチンペーパーで取り除き、タレを入れ蓋をして肉に火が通るまで弱火か中火で焼く。

5

最後は蓋をとり、火を強めてタレを絡めて出来上がりです。肉の厚さで焼き時間が変わるので注意です。私は 2 cm 位で 7~8 分焼きます。

6



完成です。