

家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

漬けて焼くだけの簡単リッチメニュー！

 華やかスペアリブ&
ガーリックポテト





漬けて焼くだけの簡単リッチメニュー!



華やかスぺアリブ&ガーリックポテト

材料:2人分

スぺアリブ…… 6本(700g)
まいたけ…… 1パック(150g)
醤油…………… 大3(54g)
砂糖…………… 大1(9g)
酒…………… 大1(15g)
みりん………… 大1(18g)
すりおろししょうが 1片(7g)
※チューブでも可
すろろしにんにく… 1片(7g)
※チューブでも可
サラダ油またはオリーブ油
…………… 小2(8g)
《付け合わせ》
ジャガイモ…… 2個(300g)
にんにく ※チューブでも可
…………… 1/2片(5g)
オリーブ油…… 大1(12g)
塩…………… 1/3(2g)

作り方

調理時間約30分

- ① スぺアリブは骨の裏側の薄皮に切り込みをいれ、肉の厚い部分にはフォークで穴をあける。
- ② まいたけは小房に割いておく。
- ③ ポリ袋にスぺアリブ、まいたけと『A』を一緒に入れ、そのまま30分おく。
- ④ オーブンを200度に予熱しておく。
- ⑤ 鉄板にオープンシートを敷き、漬けた肉を取り出し、漬け汁も一緒にかけ、オーブンで25分焼く。まいたけはフライパンで焼く。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

《ガーリックポテト》

- ① ジャガイモを洗い、皮付きのまま1cm程度の輪切りにし、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分30秒ほど加熱する。
- ② にんにくはスライスしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とスライスにんにくを入れ中火にかける。にんにくの香りがしたらジャガイモを加え、表面がきつね色になるまで焼き、仕上げに塩をまぶし全体になじませる。
- ④ スぺアリブに添えたら出来上がり!

C O L U M N

漬けて焼くだけ! 簡単なのに豪華見え♪

★スぺアリブがなければ、豚ロース肉でも代用可能です。焼き時間は肉の厚さによって調節を。

★まいたけは肉をやわらかくする酵素をたくさん含んでいます。一緒に漬け込む時間が長ければ長いほど効果的。

★じゃがいもの電子レンジ加熱は、竹串をさしてみても、まだ硬いようなら加熱時間を延長してね。

作ってみてね!



レシピ考案

家政福祉学科・1年
大瀧 由佳さん

家政福祉学科・1年
島崎 彩さん

家政福祉学科・1年
田中 乃愛さん

家政福祉学科・1年
菅井 もなみさん