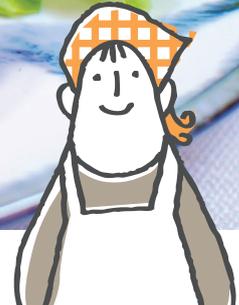


家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

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!



華やかスペアリブ&ガーリックポテト

材料:2人分

- スペアリブ… 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 スペ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 ポリ袋にスペアリブ、まいたけと『A』を一緒に入れ、そのまま30分おく。
- 4 オープンを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 スペ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♪

★スペアリブがなければ、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